

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт педагогики и психологии детства  
Кафедра педагогики

**ИГРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ У  
ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. Кафедрой Ю.Н. Галагузова

\_\_\_\_\_  
(дата) (подпись)

Исполнитель:  
Медведева Любовь Сергеевна,  
обучающаяся группы НО-1602,

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Научный руководитель:  
Дорохова Татьяна Сергеевна,  
канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Екатеринбург 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРЫ КАК МЕТОДА ПРОФИЛАКТИКИ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ.....	7
1.1. Гаджетозависимость у обучающихся младших классов: понятие, виды, причины возникновения.....	7
1.2. Понятие, виды и методы профилактики гаджетозависимости у обучающихся младших классов.....	24
1.3. Значение игры, как метода профилактики гаджетозависимости у обучающихся младших классов.....	35
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ИГРЫ КАК МЕТОДА ПРОФИЛАКТИКИ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ.....	47
2.1. Анализ деятельности МАОУ гимназия № 94 по профилактике гаджетозависимости у обучающихся младших классов.....	47
2.2. Разработка комплекса игр по профилактике гаджетозависимости у обучающихся младших классов.....	53
2.3. Анализ результативности комплекса игр по профилактике гаджетозависимости у обучающихся младших классов.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	62
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	76

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Благодаря быстрому развитию цифровых технологий гаджеты стали неотъемлемой частью жизни многих людей. Обычно гаджеты назначают небольшое устройство, призванное облегчить жизнь человека, сделать его более приятным и комфортным. В современном мире благодаря научно-техническому прогрессу, электронные гаджеты получили широкое распространение. Отличительными чертами каждого из них являются мобильность, мобильность и эргономичность. Эти сложные устройства, которые видят, слышат, знают огромное количество информации, обычно просты в использовании. Эти вещи, от которых раньше было легко обойтись, вошли в повседневную жизнь и стали почти незаменимыми. Тем не менее, зависимость от гаджетов является одним из негативных аспектов их использования, несмотря на все преимущества, упомянутые выше.

Гаджетозависимость (англ. *gadgetaddiction*) можно охарактеризовать как зависимость от использования всевозможных гаджетов, смартфонов, от интернета, социальных сетей и онлайн-игр. По оценкам экспертов, вскоре в развитых странах гаджетозависимость выйдет на первое место по числу людей, которые страдают от нее, опередив курение и алкоголизм.

О причинах гаджетозависимости, существует много версий. Так, большинство родителей зависимых детей считают, что причиной гаджетозависимости являются компьютерные игры, интернет общение. Однако существует мнение, что игры и Интернет являются не причинами зависимости, а ее последствиями, а настоящими причинами того, что ребенок погружается в мир технологий, могут быть, например, семейные конфликты или проблемы в отношениях со сверстниками.

У ребенка нет способностей, чтобы противостоять внешним раздражителям и он, не видя другого выхода, идет в «виртуальное пространство», где может быть тем, кем он хочет и делать то, что хочет,

несмотря на то, плохо это или хорошо. Бегство от реальности может быть компенсацией отсутствия сил для сопротивления в реальной жизни. Иными словами, причины гаджетозависимости школьников, возможно, надо искать не в компьютерных играх и частом использовании телефона.

Социальная ситуация ребенка зависит от уровня удовлетворения социальных потребностей школьника, которые реализуются в рамках взаимодействия «учитель – ученик» и «ученик – ученик». Если социализация у ребенка проходит успешно, ребенок принимается коллективом, он учится жить и соблюдать социальные нормы. Однако если в этом процессе у ребенка проявляются неудачи, его не принимает коллектив, то ребенок учится жить, не обращая своего внимания на социальные нормы, начинает проявлять признаки девиантного поведения.

Мировая статистика свидетельствует о неуклонном увеличении лиц, страдающих той или иной формой зависимости. Пагубные привычки или пристрастия к чему-либо в последнее время приобрели новые формы. С интенсивной компьютеризацией школ в промышленных городах, доступностью интернет-технологий для школьников проблема гаджетозависимости у учащихся становится все более актуальной.

**Степень изученности.** Вопросы определения сущности, содержания, характеристик гаджетозависимости отражены и в психолого-педагогической литературе, в частности Бекетовой Е.А, Бронниковой Л.В, Дывныча О.П.

Исследованию вопросов профилактики гаджетозависимости посвящены работы Ричарда Грэхэма, Иксановой Ф.М. Возможности использования различных методов профилактики гаджетозависимости в начальной школе представлены в трудах Смирнова О.Е., Холмогорова В.М. Но недостаточно трудов, посвященных использованию игры как метода профилактики гаджетозависимости у младших школьников.

Вышесказанное определило выбор **темы** исследования «Методы профилактики гаджетозависимости у обучающихся младших классов».

Следует отметить, что одним из наиболее результативных методов

воспитания в младшем школьном возрасте является игра. Вследствие этого в качестве **ограничения** в данном исследовании выделяются игровые методы, используемые в профилактике гаджетозависимости у обучающихся младших классов.

**Объект исследования** – гаджетозависимость у обучающихся младших классов.

**Предмет исследования** – игра, как метод профилактики гаджетозависимости у обучающихся младших классов.

**Цель исследования** – заключается в обосновании значения игры как метода профилактики гаджетозависимости у обучающихся младших классов.

**Задачи:**

1. Проанализировать сущность и содержание понятия гаджетозависимости младших школьников, выявить причины ее возникновения.
2. Рассмотреть понятие, виды и методы профилактики гаджетозависимости у обучающихся младших классов.
3. Рассмотреть игру как метод профилактики гаджетозависимости у обучающихся младших классов, изучить ее значение.
4. Проанализировать деятельность МАОУ гимназия № 94 по профилактике гаджетозависимости у обучающихся младших классов, выявить гаджетозависимых обучающихся младших классов в МАОУ гимназия № 94.
5. Разработать и частично реализовать комплекс игр, направленных на профилактику гаджетозависимости у обучающихся младших классов.
6. Проанализировать результативность комплекса игр, направленных на профилактику гаджетозависимости у обучающихся младших классов.

Тема, цель, задачи исследования обусловили выбор совокупности **методов:**

- теоретический анализ психолого-педагогической и учебно-методической литературы, обобщение;

- эмпирические: анализ документов, тестирование, анкетный опрос;
- статистические методы: методы математической статистики, количественной обработки данных: сравнительный, графический и математический анализ.

**Теоретическую базу** исследования составили труды отечественных и зарубежных ученых. В частности, Войсунский Александр Евгеньевич – занимался изучением феномена интернет-зависимости; Иванов Михаил Степанович изучал психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека; Кимберли Янг исследовал факторы, благодаря которым развивается Интернет зависимость и другие.

**Эмпирическая база** исследования – МАОУ гимназия № 94 г. Екатеринбурга

**Структура работы:** введение, две главы, заключение, список литературы, приложения.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРЫ, КАК МЕТОДА ПРОФИЛАКТИКИ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ**

## **1.1. Гаджетозависимость у обучающихся младших классов: понятие, виды, причины возникновения**

Аддикция (зависимость) – в переводе с английского языка означает пагубную привычку, зависимость, привыкание.

Зависимость – механизм постоянно повторяющихся действий в определенном ритме жизни, при одних и тех же условиях, проявляется в навязчивом влечении к психоактивному веществу и способность достигать психологический комфорт только в предмете влечения. Выражается в постоянных мыслях о предмете, способном вернуть комфорт, в подавленном и неудовлетворенном настроении при отсутствии предмета и в подъеме настроения в предвкушении его обрести. Зависимость затормаживает жизнь человека, отделяет его от всеобщего социума и приводит к той черте жизни, когда человек просто не может жить без чего-либо или кого-либо [9, с. 360].

Чарльз Цитренбаум выделяет 5 этапов формирования аддикции. На 1-м этапе человек испытывает небывалый эмоциональный подъем, связанный с рискованным, азартным поведением или химическим воздействием. На 2-м этапе человек прибегает к предмету аддикции в ситуациях фрустрации, при этом межличностные отношения постепенно отходят на второй план, нарастает душевный дискомфорт, провоцирующий аддиктивное поведение. На 3-м этапе аддиктивное поведение становится стереотипным ответом на требования реальности, аддиктивные потребности доминируют в мотивационной сфере личности; человек не реагирует ни на критику его поведения, ни на проблемы близких людей. На 4-м этапе аддикт полностью отчуждается от общества и своей прежней личности, окружающие воспринимают его как «конченого» человека, он теряет даже способность

манипулировать людьми. 5-й этап является катастрофой: разрушается не только психика, но и организм; происходит истощение всех жизненных ресурсов [48, с. 6].

В переводе с английского языка гаджет – это «техническая новинка».

К гаджетам относят многие устройства: смартфоны, электронные книги, ноутбуки и ультрабуки, планшеты, музыкальные плееры, игровые консоли и другое. Основная особенность, за которую гаджеты полюбили в современном мире, – портативность. Современные гаджеты весят не более 300 граммов и без проблем помещаются в сумках и кармане.

На первый взгляд, например, смартфон не представляет опасности. Это так удобно, когда небольшое устройство включает в себя огромное количество функций: часы, будильник, интернет, почта, телевизор, камера, плеер, книги и многое другое. Вместо многих вещей, которые вы можете потрогать, увидеть и услышать, есть только одна. В результате человек постоянно контактирует со смартфоном, буквально «притягивается» к нему, на каждом перерыве в своей жизни или, когда он просто не хочет взаимодействовать с реальностью или не хочет делать что-то важное, но неприятное.

Ситуация сложилась на самом деле абсурдная: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе.

Впервые термин «компьютерная зависимость» был упомянут в зарубежной литературе Айвеном Кеннетом Голдбергом в 1990 году в тот момент, когда развитие компьютерных технологий набрало бешеный темп. Первыми с ней столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности интернет и несущие убытки, в случае, если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию «онлайн».

Психологи считают, что компьютерная зависимость является разновидностью эмоциональных зависимостей, очень похожей на алкозависимость и наркозависимость. Зависимость от гаджетов провоцирует



человека погружаться в виртуальный мир, настолько поверить в легенду о себе и сжиться с ней, что становится практически невозможно нормально существовать в реальном мире.

Зависимость от компьютеров, смартфонов и других устройств связи в последнее время стала одной из самых актуальных тем. Каждый день число людей, увлекающихся гаджетами, значительно увеличивается. Ранее предполагалось, что подростки и молодые люди чаще всего страдают от гаджетной зависимости, но в настоящее время данной зависимости подвергаются дети дошкольного и младшего школьного возраста. Почти с самого рождения современные родители прививают своим детям любовь ко всем видам гаджетов. Дети играют в развивающие игры на телефоне, планшете, учат алфавит, цифры и так далее. С возрастом развивающие игры сменяются веселыми играми, и ребенок буквально попадает в виртуальный мир, пренебрегая общением со сверстниками и семьей, учебой, спортом. К общим признакам гаджетозависимости относят:

- Попытки проводить меньше времени с использованием гаджетов, которые, как правило, оказываются безуспешными;
  - Пренебрежение вещами, которые имеют довольно большое значение в жизни;
  - Постоянное беспокойство и чувство вины за такое поведение;
  - Негативное отношение к критике со стороны людей за это поведение
- [12, с 251-253].

Выделяют следующие виды гаджетозависимости:

1. Сетеголизм.

Сетеголизмом является зависимость от Сети, от Интернета. Выражается в стремлении находиться в онлайн-пространстве постоянно. Как правило, люди с данной зависимостью предпочитают путешествие по сети общению с реальными людьми.

Мы выделили следующие признаки сетеголизма:

- Бесконечное желание и попытки проверять социальные сети, электронную почту;
- Стремление раздвинуть временные границы, пребывать в Интернете как можно дольше;
- Нетерпеливость и раздражение в реальности, в то же время – удовольствие от предвкушения очередного виртуального сеанса;
- Увеличение финансовых трат на оплату услуг Интернет;
- Бездумный и бесполезный мониторинг сети, для зависимого важен сам процесс, результат же не имеет значения.

## 2. Кибераддикция.

Особая форма психологической зависимости от компьютерных игр. Компьютерные игры привлекательны тем, что в виртуальном пространстве на себя можно примерить любую роль, чаще всего это роли с нереальными способностями. Зависимый настолько срастается со своей виртуальной ролью, что перестает воспринимать себя в реальной жизни.

К признакам кибераддикции мы отнесли:

- Предпочтение искусственной реальности, замена ею всех других ценностей, событий, явлений жизни, которые игнорируются.
- Использование бегства в искусственную реальность как основного метода решения проблем.
- Попытки сократить пребывание в виртуальной реальности сопровождаются чувством вины;
- Поглощение зависимостью всех сил, всей информации от жизни, что приводит к невозможности делать нечто, не связанное с зависимостью, полным устранением из действительности.

## 3. Фаббинг.

Постоянное проявление зависимости от смартфона, планшета, компьютера. Данная зависимость проявляется при личном контакте с зависимым. Он постоянно проверяет свой гаджет, листает ленту, переписывается с кем-то или звонит. Такое поведение можно назвать полным

пренебрежением собеседника [24, с. 14-16].

Мы выделили следующие признаки зависимости от гаджетов:

- зависимый человек постоянно листает ленту новостей;
- в процессе приема пищи человек смотрит не в тарелку, а в телефон;
- звуковое оповещение заставляет сразу же хвататься за смартфон, несмотря на то, чем человек занят в этот момент;
- вдали от цивилизации происходит постоянный поиск сети и проверка новостей;
- отдается предпочтение не живым встречам с друзьями, а виртуальному общению [39, с 29-41].

Кроме этого, выделяют и такие виды гаджетозависимости:

1. Чрезмерная увлеченность поиском информации. Социальная опасность проявляется в неограниченной затрате времени с целью поиска интересной информации, своеобразного «информационного вампиризма», что создает иллюзорное ощущение собственной значимости. Особая опасность стать зависимым от Интернета подстерегает тех, для кого компьютерные сети становятся основным средством коммуникации с миром. Для личности жаль оказывается в бесцельном накоплении вроде полезной информации, нецелесообразной затрате времени, нарушении режима сна и тому подобное. Для ребенка в первую очередь опасно неконтролируемый доступ к опасной для психики (а иногда для жизни) информации. Это – материалы антигуманного и порнографического содержания, пропаганда насилия и наркотиков. Для ребенка – это новая интересная информация, содержащая элементы «взрослой жизни», которая нужна для удовлетворения любопытства, самоутверждения. Это может привести к дефектам самосознания, усвоению социально-опасной информации, недостоверных фактов. На почве этой информации могут быть усвоены девиантные модели поведения. Например, информация о распространении половых отношений среди детей, их польза для здоровья и о большом удовольствии, которое они вызывают, может стать «катализатором» начала половой жизни; информация

об опасности легких наркотиков и способах их употребления уменьшает негативное отношение к ним и т.д.

2. Неумеренное общение «он-лайн» с друзьями в социальных сетях. Социальные сети – особый тип социальных отношений или связей больших групп людей (разновидность социальных кругов, то есть квазигрупп – не устойчивые, временные, в которых объекты легко меняются), возникающих для обмена разного рода информацией с помощью Интернета. Здесь не существует иерархии, формальных обязанностей, а лишь собственное желание общаться.

Пристрастие к социальным сетям обусловлено желанием общаться с большим количеством друзей и незнакомцев через Интернет. Сначала человек не ощущает эту зависимость, пока получает то, от чего зависит. Но как только она теряет доступ к социальной сети, сразу же появляются симптомы зависимости: проблемы со сном, чувство тревоги или страха, неудовлетворенность, раздражительность, перепады настроения и тому подобное. Избавиться от этой зависимости очень сложно. Психологи рекомендуют перенести акцент на реальное общение с друзьями, что, в свою очередь, должно помочь человеку восстановиться. Чтобы выявить наличие зависимости, нужно на некоторое время запретить общаться в сети, но, если возникает непреодолимое желание общаться, возникает зависимость. Социальные сети можно классифицировать по функциональной принадлежности: для розыска людей, для развлечений и общения (odnoklasniki.ru, vkontakte.ru) для работы и бизнеса (moikrug.ru, linkedin.com) специализированные социальные сети для тематического общения особых социальных групп и категорий людей (инвалиды, родители с детьми, люди с нетрадиционной сексуальной ориентацией, программисты и другие) и глобальные (facebook.com, myspace.com) [40, с. 46-51].

Наиболее популярной для младших школьников и подростков является сеть «ВКонтакте» (vkontakte.ru). В ней акцент ставится на личности обладателя страницы – члена сети. Он высказывает свое мнение по

различным вопросам, соответствует партнерам по общению. Это – относительно узкий круг знакомых или знакомых их знакомых. Социальная опасность для ребенка оказывается в замене непосредственного общения виртуальным.

Привлекательные особенности виртуального общения: вам не нужно сразу отвечать, есть время подумать и сформулировать ответ, который позволит вам выглядеть более разумно; виртуальное общение является опосредованным, поэтому можно без колебаний задавать более честные вопросы; можно создать еще один желаемый личный образ, нереальный, более привлекательный и более интересный. У них неограниченная аудитория для потенциального общения и большие возможности для самовыражения. Пользователи могут выразить себя разнообразно: с помощью текста, фото, аудио и видеоматериалов. Вред для личности проявляется в неумении и нежелании осуществлять реальное общение, опасении его бегства в мир иллюзий. Еще одной опасностью является то, что в этих сетях возможно общение с киберпреступниками (преступник узнает об особенностях распорядка дня семьи и использует эти данные для осуществления преступного покушения, шантажа с использованием фотомонтажа с фотографией ребенка и т.д.), душевнобольными людьми и извращенцами, которые выдают себя за сверстника, и настаивают на общении и встрече. К группам риска относятся именно подростки, так как у них наиболее актуальна потребность в самоутверждении, общении с ровесниками, поиска новых эмоций, демонстрации себя, и вместе с этим неопытность, желание рисковать [20, с. 190].

Неумеренное общение на форумах для ребенка менее привлекательное, потому что здесь в отличие от социальных сетей акцент делается на теме обсуждения, а личность собеседника имеет меньшее значение. На форумах на равных правах общаются люди с разным мировоззрением и представители разных поколений. На форуме авторитет зависит от знаний и умения общаться, он достигается, а не приписывается.

Младшие школьники также посещают сети для ознакомления с новостями (rian.ru, yandex.ru) для сбора закладок (bobrdobr.ru) для получения видео, аудио и фотоматериалов (rutube.ru, last.fm, foto.mail.ru), но навязчивая зависимость от них возникает редко.

3. Компьютерная игромания – это патологическое пристрастие человека к постоянному времяпрепровождению за компьютером с целью изменения своего психического состояния путем чрезмерной фиксации на определенных видах компьютерных игр. Ее условно можно разделить в зависимости от азартных и неазартных игр.

Азартные игры – вид игр, в которых выигрыш и проигрыш зависят главным образом от случая, удачи и гораздо меньше – от умения игрока и, как правило, содержанием выигрыша или проигрыша являются деньги. Примерами являются компьютерные варианты карточных игр, рулетка, лотерея, имитаторы игровых автоматов, то есть компьютерные варианты игрового репертуара казино [20, с. 130-150].

Социальная опасность заключается в следующем:

- 1) увеличение материальных затрат на игру и риск проигрыша;
- 2) во избежание реалий, подмена реальной жизни нереальным миром игры;
- 3) формирование установки на «легкую добычу», «халяву»;
- 4) вера в фатализм;
- 5) подталкивание лица к получению любым путем (в том числе преступным) необходимых средств для игры;
- 6) опасность реальных психических расстройств (заболевания гемблинг – патологический азарт) [29, с. 17].

Потенциальные жертвы – это молодежь и представители средней возрастной группы, имеющие определенные свободные средства для игры.

Неазартные компьютерные игры условно делятся на ролевые и не ролевые. Ролевые оказывают наибольшее влияние на психику игрока, характеризуются наибольшей глубиной «вхождения» в игру, а также

мотивацией игровой деятельности. К не ролевым компьютерным играм относят аркадные головоломки и «квест», игры на скорость реакции или «симуляторы». Игрок не берет на себя роль компьютерного персонажа, то есть формирование зависимости и влияние игр на личность человека не столь значительны [12, с. 231].

Основные мотивы компьютерной игры: азарт достижения цели; психическая разгрузка или стремление острых ощущений, поиск дефицитарных эмоций; «прохождение» игры или набор баллов для самоутверждения, желание обыграть компьютер, доказать свою власть над машиной; развлечение, структурирование свободного времени; интерес; стремление следить за модой; полезные цели; обучения [24, с. 19-21].

Социальная опасность для игрока, возникает в результате компьютерной зависимости, которая характеризуется следующим:

- нарастание агрессивности (особенно у детей) благодаря наличию в этих играх жестокости, большого количества крови и переоценка моральных ценностей (возможность делать то, что непозволительно в реальной жизни, можно принимать любое решение и не бояться ответственности). Это происходит благодаря процессу соучастия и активному отождествлению игрока с героем;

- потеря времени, нужного для социально-полезных дел (учеба, спорт, общение) и выполнения своих обязанностей (семейных, дружеских, профессиональных), вызывает проблемы в реальной жизни. Возникают трудности в межличностных отношениях, нарушение дисциплины на производстве и в учебных заведениях, конфликты и разводы. Человек останавливается в личном развитии, даже деградирует;

- дискомфорт, неуверенность в себе, даже возможные приступы депрессии у игрока, если он в течение какого-то времени не получает «порцию удовольствия» от игры;

- увеличение финансовых расходов на оплату Интернет-услуг во время игры, на получение новых игр;

- достичь положительных эмоций и удовольствия вне игры, постоянное желание «убежать» от реального мира в виртуальный для получения необходимого ощущение полноты существования. Исчезает чувство реальности. Возникает невозможность переключить свое внимание на что-то другое;

- нарушение режима сна, возникновение хронической усталости, повышенной раздражительности, конфликтности игрока результате переноса времени пребывания за компьютером с дневных и вечерних на ночные часы для получения возможности выполнения семейных, учебных и профессиональных обязанностей. С целью преодоления сонливости они нередко непомерно употребляют кофе, крепкий чай, сигареты и другие тонизирующие вещества, в том числе и наркотики;

- физиологические изменения (нарушение кровообращения, перепады давления, головная боль), также возникновение заболеваний опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта (избыточный вес, отсутствие аппетита, нерегулярное питание) или их обострение, благодаря длительному статическому пребыванию за компьютером. Концентрация взгляда на экране монитора и неправильное освещение негативно влияют на зрение игрока;

К компьютерным играм также относят мобильные игры и видеоигры, а именно игры для игровых приставок и игровых автоматов. Наибольшую зависимость среди них вызывает восхищение играми в игровых автоматах. Это – разновидность азартных игр. Игрок не осознает влияние на его личность игры, потому что для него это «лишь игра» [10, с. 120-133].

В компьютерные игры играют люди разных возрастов, женщины играют меньше, чем мужчины. Наиболее уязвимы дети, подростки и молодежь. В ситуации зависимости игра постепенно занимает доминирующее положение в жизни и сознании индивида и осуществляется им в ущерб социальным связям и другим жизненно важным сферам. Таким образом, постепенно разрушается человек как личность.



Особенно опасно распространение компьютерной зависимости среди несовершеннолетних. Они наиболее уязвимы, потому что еще не способны в полной мере контролировать свои желания и поведение. Возрастные и психологические особенности этой категории лиц делают их более доверительными (поэтому они легче «покупаются» на рассказы о характере и возможности легко получить что-либо). Именно дети:

- в первую очередь, нуждаются в самоутверждении, которое может возникнуть во время удачной игры или получения информации;
- имеют достаточное количество свободного времени;
- характеризуются доступностью компьютера (наличие его на своем письменном столе, умение пользоваться им не требует дополнительных знаний, наличие карманных денег, которые тратят на игру в игровых автоматах, легкая возможность получения информации или новой игры и т.д.);
- страдают от непонимания со стороны родителей опасности развития компьютерной зависимости (внешне все выглядит хорошо) и не осознание подростком опасности компьютерной зависимости [3].

Начальный период школьной жизни занимает возрастной диапазон от 6 до 9-10 лет и характеризуется тем, что ведущей на этом онтогенетическом этапе становится учебная деятельность. Именно в учебной деятельности младшего школьника формируется отношение к себе, к миру, к обществу, к другим людям и, самое главное, то, что это отношение реализуется именно через данную деятельность как отношение к содержанию и методам обучения, учителю, классу, школе и т.д. Младший школьник развивается и формируется в учебной деятельности как личность благодаря осознанному, целенаправленному присвоению социокультурного опыта в различных видах и формах общественно-полезной, познавательной, теоретической и практической деятельности, на что указывает И.А. Зимняя [13, с. 69-71].

В учебной деятельности разворачивается личностная психическая жизнь и психическое развитие младших школьников, формируются

психические новообразования, благодаря чему дети выходят на новый уровень познания мира и самопознания, открывают новые собственные возможности и перспективы.

Учебная деятельность определяет существенные изменения в развитии психики детей на данном возрастном этапе. Так, начало обучения ребенка в школе ведет к коренному изменению его социальной ситуации развития. Социальная ситуация развития характеризует вовлеченность ребенка младшего школьного возраста в социальное взаимодействие со взрослым, что разворачивается в тесной связи с содержанием учебной деятельности. По этому поводу Д.Б. Эльконин отмечает: «с поступлением в школу ребенок начинает осуществлять общественно значимую и общественно оценочную деятельность, и это ставит его в совершенно новую позицию в отношении всех, кто его окружает. Через выполнение новой деятельности, через новую позицию определяются все другие отношения ребенка со взрослыми и сверстниками, в семье и вне школы, отношение к себе и самооценка» [14, с. 224].

В рамках образовательной деятельности формируются психические новообразования, которые характеризуют наиболее значимые достижения в развитии детей младшего школьного возраста и составляют основу, обеспечивающую развитие на следующей стадии возраста. Основными новообразованиями этого возрастного периода являются: формирование внутреннего плана действий, произвольность, рефлексия.

Внутреннее планирование связано с рефлексией, сущность которой заключается в поиске и выделении ребенком свойств собственных мыслительных действий и превращении их в предмет анализа [14, с 154]. В своем исследовании Е.И. Исаев подчеркивает: «Содержательное осуществление планирующей деятельности предполагает обращение ребенка к основаниям и способам построения собственных действий, рассмотрение их вариантов и выбор из них наиболее рационального, такого, который

адекватно воспроизводит путь решения задачи. При таком способе действий планирование выступает как форма рефлексии» [7, с. 59].

Проблема рефлексивного развития младших школьников и конкретизация понятия «рефлексия» занимает ведущее место в трудах В.В. Давыдова и его коллег. Рефлексия рассматривается ими как «необходимая составляющая умения учиться, она может быть сформирована средствами учебной деятельности» [17, с. 15]. Авторы данной работы утверждают, что рефлексия является психологическим механизмом способности учиться самостоятельно. Однако рефлексия, будучи универсальным средством построения отношения человека к собственной жизнедеятельности, не ограничена лишь сферой целенаправленного самоизменения. В способности человека учиться присутствуют компоненты самостоятельности, инициативности, субъективности, которые не сводятся к рефлексивности. Однако, по мнению этих ученых, понятие «рефлексия» и «умение учиться» связаны между собой.

Следующим психическим новообразованием является произвольность управления младшим школьником своими психическими процессами и поведением [7, с. 59].

В младшем школьном возрасте произвольность в своем развитии повышается до нового качественного уровня. Дети имеют возможность действовать не только в соответствии с требованиями взрослого, но и в соответствии с требованиями, предъявляемыми самостоятельно. На момент поступления в школу ребенок должен иметь определенный уровень произвольного поведения. Произвольная регуляция поведения и когнитивных процессов в целом качественно меняется. Развитие произвольных когнитивных процессов является одним из новообразований младшего школьного возраста. Ребенок учится осознанно, самостоятельно регулирует свое поведение, свои действия в новой руководящей деятельности – воспитательной. В то же время формируется не только произвольное поведение, но и произвольное запоминание, произвольное

внимание и мышление. Способность действовать организованно в соответствии с задачами, с которыми сталкивается ребенок [15, с. 65-67].

Средством организации внутренней мыслительной деятельности, направленной на овладение самим собой, на управление своим вниманием, восприятием, памятью и т.д. становится язык: составление плана, формулировка вопросов. Школьник учится контролировать процесс решения задачи, корректировать свои действия, одновременно управлять ходом психических процессов. Это происходит под руководством учителя, который предлагает подумать, вспомнить, запомнить и тому подобное. То есть, ставится специальная педагогическая задача по развитию произвольности, в результате чего и происходит формирование произвольного внимания, памяти, воображения и других психических процессов [54, с. 269].

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов, которыми ребенок постепенно овладевает, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. С началом обучения в школе мышление выдвигается в центр психического развития ребенка и является определяющим в системе других психических функций, под его влиянием интеллектуализируются, приобретают осознанный и произвольный характер [15, с. 81].

Л.С. Выготский считал, что именно начальный школьный возраст – это период активного развития мышления, особенность которого заключается прежде всего в том, что здесь возникает внутренняя интеллектуальная деятельность, независимая от внешней деятельности, собственно система умственных действий. Отныне развитие восприятия и памяти происходит под определенным влиянием интеллектуальных процессов, которые сами по себе активно формируются [14, с. 136].

В процессе обучения происходит перестройка восприятия, повышается степень его развития, приобретает характер преднамеренной и контролируемой деятельности. В процессе обучения восприятие углубляется, становится более анализируемым, дифференцированным, приобретает

характер организованного наблюдения. Есть изменения в развитии внимания ученика в начальной школе. Произвольное внимание младших школьников на этой стадии развития все еще слабо, плохо контролируется и требует так называемой тесной мотивации. Гораздо лучше у младших школьников развивается непроизвольное внимание. Младших учеников привлекает все новое, яркое, неожиданное, это привлекает внимание учеников без особых усилий. Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения.

Младшие ученики могут запоминать механически, не зная о семантических отношениях в упомянутом материале. Есть развитие и воображение младших школьников. Под влиянием обучения происходит постепенный переход от познания внешней стороны явлений к познанию их сущности. Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, позволяет первым обобщениям, первым выводам проводить аналогии [46].

Несмотря на то, что у младших школьников центральной фигурой является его учитель, самыми важными взрослыми в жизни ребенка остаются его родители. Хотя и ребенок с каждым годом становится все самостоятельнее в своих действиях и мыслях, очень ценно время, проведенное с семьей. В современном мире родители, засаживают ребенка в гаджеты, чтобы освободить свое свободное время. Ребенок ничего не просит, сидит спокойно и одновременно получает впечатления, узнает что-то новое, приобщается к современной жизни. И со временем экран заменяет ребенку живое общение с родителями и сверстниками, совместное проведение досуга, игры с родителями, спорт и т.д.

Как мы обозначили ранее, гаджетозависимость по происхождению зависимости сопоставима с алкозависимостью и курением. В основе всех этих зависимостей лежит один и тот же механизм, связанный с синтезом «гормона удовольствия» – дофамина. Дофамин синтезируется в больших количествах во время позитивного опыта: приёма вкусной пищи, а также при

приеме алкоголя, наркотиков и при использовании гаджетов. В дальнейшем, при совершении этих действий, организм будет регулярно вырабатывать все новые и новые дозы дофамина, вызывая чувство эйфории и поощряя человека снова и снова повторять то действие, которое приводит к его выработке. Получается так, что если систему поощрения мозга слишком часто эксплуатировать, чтобы получать удовольствие, то её чувствительность постепенно снижается и в следующий раз требуется ещё большая стимуляция, чтобы добиться поставленной цели.

Важно помнить, что дофамин влияет на способность человека сосредоточиться, концентрироваться. Таким образом, даже небольшие изменения чувствительности к дофамину негативно влияют на эмоциональную чувствительность человека и особенно ребенка. Согласно научным исследованиям, дофамин (гормон радости) выделяется настолько сильно во время игры, что он сопоставим с выбросом наркотиков. Считается, что это связано с тем, что в видеоиграх существует система вознаграждений, например, получение нового уровня.

Таким образом, гормон радости, который заставляет нас чувствовать себя очень хорошо, может быть ответственным за игровую зависимость. Чем больше мы играем, тем лучше мы себя чувствуем. Если к этому добавляются дополнительные факторы, увлечение может перерасти в зависимость.

У детей с раннего возраста формируется устойчивая связь – захотел развлечься – взял телефон, планшет, ноутбук. Часто случается, что детей другой досуг уже не интересуют. Ни чтение книги, ни настольная игра не в состоянии конкурировать с теми поистине безграничными возможностями, которые дает компьютерный мир.

Таким образом, гаджетозависимостью называют социальное явление, которое характеризуется злоупотреблением гаджетами.

Выделяют следующие виды гаджетзависимости:

- сетеголизм – зависимость от интернета;
- кибераддикция – зависимость от компьютерных игр;

- фоббинг – зависимость от гаджетов.

Помимо этого, существуют следующие виды зависимости от гаджетов.

- Чрезмерная увлеченность поиском информации – может привести к проявлению девиантного поведения у детей в связи с тем, что доступ к информации в интернете не ограничен и доступен для детей;

- Неумеренное общение «он-лайн» в социальных сетях – опасность состоит в том, что велика вероятность столкнуться с киберпреступниками, душевнобольными людьми и извращенцами, которые выдают себя за сверстника, и настаивают на общении и встрече;

- Компьютерная игра опасна не только для психического состояния человека, но и для его физического здоровья.

Опасность чрезмерным увлечением гаджетами состоит в первую очередь в затруднении социализации ребенка, так как зависимые предпочитают нахождение в виртуальном мире живому общению. Помимо социальной жизни гаджетозависимость влияет и на здоровье человека. Большое количество проведенного времени за гаджетом портит зрение, осанку и в целом физическое состояние человека.

Младший школьный возраст представляет собой важный период в становлении личности ребенка. Ведущим видом деятельности в данном возрасте является учение. В данный возрастной период активно происходит развитие всех психических познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти, а также мышления. Постепенно развивается произвольное внимание и память, мышление приобретают доминирующее значение, происходит переход к словесно-логическому мышлению от наглядно-образного. В целом у младших школьников в результате учебной деятельности возникают психологические новообразования возраста – произвольность, а также осознанность психических познавательных процессов, рефлексия, внутренний план действий.

Для ученика начального звена по-прежнему остается важным общение с родителями. Нередко современные родители приобретают для ребенка

телефоны, оснащенные разнообразными функциями. Эта мера необходимая, так как ребенок начинает самостоятельно передвигаться по городу, добираясь от дома до школы. Но из-за уменьшения родительского контроля у детей возникает зависимость от телефона. Часто получается, что детей другой досуг уже не интересуют. Ни чтение книги, ни настольная игра не в состоянии конкурировать с теми поистине безграничными возможностями, которые дает компьютерный мир.

## **1.2 Понятие, виды и методы профилактики гаджетозависимости у обучающихся младших классов**

Профилактика (от греч. πρόφύλακτικός «предохранительный») – предварительные меры для недопущения чего-либо.

Различают следующие виды профилактической деятельности: первичная, вторичная, третичная.

Первичная профилактика – это комплекс мер, направленных на предотвращение появления гаджетозависимости. К этим методам относят способы борьбы с развитием патологического состояния привязанности к гаджету. Существует четыре направления для предупреждения зависимости:

- воспитательная работа среди детей и молодежи;
- санитарное воспитание населения;
- общественные мероприятия, связанные с современными компьютерными технологиями;
- административные мероприятия на законодательном уровне [8].

К первичной профилактике гаджет-зависимости относят информирование обучающихся и их родителей. Среди учеников и родителей проводят ознакомительные беседы, направленные на информирование о существовании социальной и психологической проблемы, ее признаках и последствиях, к которым может привести зависимость от игр. Вторым шагом осведомления подростков является вербальное общение с целью донести



информацию о существовании методов профилактики, предупреждающих гажетозависимость.

Вторичная профилактика направлена на понимание проблем других людей, умение распознавать зависимость ребенка от начальных и подростковых классов, а также принимать это. После обсуждения вопросов профилактики только половина слушателей серьезно задумывается о существовании проблемы. Только повторные звонки дадут результат. Вторичная профилактика проводится с уже зависимыми людьми.

Третичную профилактику применяют для предотвращения ремиссий или срывов у людей с уже перенесенным недугом. Меры профилактики возможных ремиссий предусматривают не только информационную программу – она в большинстве случаев бессильна. Здесь применяют более жесткие меры воздействия:

- медицинское вмешательство;
- социальная и психологическая помощь;
- правовые и административные санкции.

Важно, чтобы предотвращение привязанности к азартным играм было не обязательным, а добровольным, а полученные рекомендации выполнялись. Все работы в этом направлении должны проводиться комплексно. Для каждого человека необходимо подобрать программу, соответствующую его психологическим и физическим характеристикам.

Социально-педагогическая профилактика может входить в комплекс мероприятий всех трех уровней. Считается, что она наиболее эффективна в форме воздействия на условия и причины, вызывающие девиантное поведение, на ранних этапах.

Г.И. Щукина выделяет следующие группы методов профилактики девиантного поведения:

- методы формирования сознания подопечного;
- методы организации деятельности и формирования поведения;

- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения подопечного (эмоциональное воздействие, поощрение, наказание, игровые методы и т.д.);

- методы контроля эффективности социально-педагогического процесса (диагностика, анализ результатов деятельности воспитанников, социально-педагогический мониторинг, самоанализ и т.д.).

Методы формирования сознания учащихся предназначены для того, чтобы передавать информацию, являющуюся основой мировоззрения, поведения, отношений, от педагога к учащемуся и обратно. Среди этой группы методов центральное место занимает метод убеждений – путь воздействия на знание школьника для разъяснения фактов и явлений общественной или личной жизни, формирования взглядов [18].

Методы организации деятельности и формирования поведения – это практические методы, предполагающие осуществление ребенком конкретных действий. К этой группе методов относятся: упражнение, приучение, поручение, педагогическое требование, воспитывающие ситуации и др.

Методы формирования чувств и отношений, стимулирующие познание и деятельность, используются в единстве с методами формирования сознания и деятельности. Стимулировать – значит побуждать, помогать наполнять смыслами, улучшать качество познавательной деятельности, создавать для нее благоприятные условия, в том числе и нравственные условия. К таким стимулирующим методам относятся поощрение, порицание, наказание, создание ситуаций успеха, контроль, самоконтроль, оценка и самооценка и другие.

Ниже представлены направления воспитательной деятельности, которые можно использовать для профилактики зависимости от гаджетов у обучающихся в начальной школе:

- 1) Воспитательная работа с детьми. Здесь у учеников формируются установки насчет гаджетозависимости.

Данные установки формируются на основе информационного, оценочного и формирующего компонентов.

- Информационный компонент – это сведения о последствиях и опасностях, которыми чревата гаджет-зависимость;

- Оценочный компонент – здесь происходит формирование собственного отношения ребенка к факторам, связанным с вредными веществами;

- Формирующий компонент, в рамках которого должен быть обозначен комплекс приемов и навыков, позволяющих ребенку избежать возникновения зависимости.

Распространенным методом индивидуальной работы с ребенком является учебная беседа. В разговоре учитель старается вовлечь ребенка в оценку событий, действий и на этой основе сформировать соответствующее отношение к окружающей действительности. В диалоге между учителем и ребенком обсуждаются конкретные факты, события и действия, разговор не должен основываться на выражении собственных оценок, на субъективной интерпретации действий ребенка или на попытках морализировать и читать нотации. Стил ь общения должен быть правильным и не влиять на самооценку ребенка [23].

2) Работа с учениками, у которых уже есть зависимость от гаджетов. Здесь важно научить детей сопротивляться негативным соблазнам.

3) Работа с родителями:

Направления работы с родителями:

- Информационное: родителям необходимо сообщать о фактах, выявляющих зависимость у их детей. Педагогам необходимо регулярно информировать родителей об участии их детей в выполнении программы по профилактике гаджетозависимости. Важно обеспечивать родителей информацией о телефоне доверия по проблемам зависимого поведения.

- Просветительское направление предусматривает обеспечение родителей максимально полной и достоверной информацией о различных

видах зависимостей и их проявлениях. Следует приглашать родителей на занятия по основам безопасности жизнедеятельности и для участия в школьных мероприятиях, чтобы они знали, что изучают их дети.

– Психолого-педагогическое направление. Родителям необходимо напоминать, что дети нуждаются в их заботе, воспитании и внимании.

В разных странах мира существуют центры по оказанию психологической помощи по снижению и преодолению гаджет-зависимости. Все предлагают изменить социальную среду, то есть поместить ее в специально созданные условия, которые полностью запрещают доступ к гаджетам и существенно меняют социальную среду клиента.

В такой ситуации человек чувствует двойную адаптацию: он преодолевает кибер-зависимость и адаптируется к новой социальной среде. В ряде стран детям в возрасте до 18 лет запрещено играть в некоторые особенно агрессивные компьютерные игры, поскольку они могут привести к тому, что незрелый человек сделает агрессивные импульсы уже в реальной жизни. Современные гаджеты формируют девиантное поведение детей.

Нами приведены педагогические технологии воспитания у младших школьников культуры пользования гаджетами. Разработанные педагогические технологии воспитания у младших школьников культуры пользования гаджетами представляют собой целостную систему, которая учитывает психологические особенности взаимодействия человека с киберпространством [27].

Профилактическая педагогическая технология, направленная на предотвращение формирования у младших школьников гаджетозависимости, предусматривает следующее.

Обеспечение эмоционального благополучия младших школьников. Главное внимание в этом направлении следует уделять эмоциональному комфорту и благополучию современного ребенка. Субъект испытывает потребности побега в виртуальный мир, если он дискомфортно чувствует себя в реальном мире. Эмоциональное благополучие пользователя – главное

в профилактической работе [30].

А.В. Шувалов выделяет следующие аномальные тенденции личностного развития современной молодежи [58, с. 103].

1. Комплекс безродности. Этот комплекс связан со способностью к сопереживанию. Характерный для «синдрома Маугли», «социального сиротства». Эта тенденция связана с разрывом связей между поколениями и удаленностью от других. Проявляется комплекс безродности в чрезмерной строптивости и душевной скупости, потере чувства здоровой сентиментальности по отношению к окружающим людям.

2. Комплекс опустошенности. Данный комплекс проявляется в апатичности, скептицизме, скудности и приземленности интересов, по которым возникает нравственная распущенность.

Австрийский психиатр Виктор Франкл называл «экзистенциальным вакуумом» состояние взрослых людей, которые не видят в своей жизни смысла. Сейчас этот симптом очень часто проявляется у современной молодежи. Дети стали менее романтичными. Это тоже одно из проявлений опустошенности. Юные души неокрепшие, податливые и пластичны, поэтому общественные ценности и общественная мораль, которая существует на сегодня, накладывают свой, часто негативный, отпечаток на психологию молодежи. Это явно прослеживается на примере следующей тенденции, которая является закономерным продолжением двух предыдущих [26].

Там, где разрастается экзистенциальный вакуум, начинают распространяться деструктивные проявления, которые в своих организованных формах образуют антикультурную среду. Молодежь, попадая под влияние суррогатных ценностей, оказывается втянутой в те или иные антикультурные течения (экстремистские организации, тоталитарные секты, криминальные группировки). На бытовом уровне ценностно-смысловая дезорганизация часто оказывается в радикальности взглядов, категоричности суждений, жестокости и враждебности настроения.

Признаком ценностно-смысловой дезориентации в более скрытой форме может быть культ вещей (модная одежда, последняя модель мобильного телефона и т.п.).

В современных условиях понятие «контролируемой неадаптивности» приобретает новый, положительный смысл, например, как устойчивость к воздействию средств массовой информации, рекламы, PR-технологий, как проявление личной позиции. Воспитание в любви и достоинстве – условие психологического благополучия современного ребенка. Взрослым необходимо определиться с ценностными приоритетами в воспитании. Если в семье они неразрывны с образом жизни, ребенок будет более устойчив к соблазнам.

Устойчивая духовная связь с родителями – это сильнейший фактор, предохраняющий ребенка от пагубных привычек.

А.В. Шувалов отделяет такие параметры психологически здорового человека:

- жизнелюбие;
- трудолюбие;
- любознательность;
- любовь к людям (или, в более широком смысле, миролюбие)

Оценивая состояние и поведение гаджетозависимой личности, мы вынуждены констатировать пораженность по всем четырем параметрам. На изменение четырех базовых критериев нормы происходит:

- обесценивание всего живого, включая себя самого до потребностей своего организма;
- исчезновение привычки трудиться и находить в этом удовольствие;
- падение познавательных интересов и саботаж учебной деятельности;
- замкнутость в себе, равнодушие и холодность к людям.

Человек срастается с гаджетом, постепенно превращается в безвольную биологическую машину, по сути – в дополнение к гаджету. В большинстве случаев это сращение начинается еще в детстве. Многие современные

родители просто в восторге, что ребенок сидит у себя в комнате за компьютером. Они могут не тратить на него время, заниматься всякими скучными вещами: читать сказки, рисовать, гулять, отвечать на тысячу детских «почему» и так далее. От всего этого можно освободиться, купив ребенку компьютер с набором игр. При этом успокоить себя тем, что игра, как уверяет реклама, – развивает.

Только развивают такие игры и такой подход к детям, как эгоизм, нетерпимость к окружающим, озлобленность и жестокость, они развивают искривление позвоночника, сколиоз, а также атрофию мышечной системы.

Кроме того, эти современные технологии также делают ребенка неразумным, эмоционально разоряют его, убивают доверчивость, доброту, любовь к жизни, дети теряют радость взаимопомощи и дружбы. Чем меньше ребенок тратит на компьютер, тем лучше для его здоровья и личности.

Испытывая недостаток заботы и воспитательной мудрости со стороны старших, младшие находят утешение в губительном, в том числе и в компьютерных играх. Поэтому одними только запретами проблему не решить, нужно взаимопонимание [7, с. 20].

Особое значение в воспитании младших школьников культуры использования гаджетов имеет развитие высокой духовной культуры личности. Многие компьютерные программы предназначены для работы с подсознанием, сознание в таких действиях косвенно задействовано. Кроме того, постоянное обращение к бессознательному может стать самоцелью, что, в свою очередь, считается основным признаком зависимости. Обычно людям с достаточно высокой духовной культурой такие средства не нужны. Они ищут и находят подходящее применение своим рациональным и иррациональным импульсам в реальном мире [52].

Особое внимание хочется обратить на компьютерные игры. Они имеют высокий дидактический потенциал. Действие компьютерных игр блокирует процесс положительного личностного развития. В группе кибераддиктив средние показатели по шкале агрессии превышают величину,

указанную в выборке заключенных[7].

Идет роботизация внутреннего мира. Возникает состояние неавтономности (ощущение себя частью компьютера).

Человек инфантилизуется: у него включены в работу подкорковые структуры, которые отвечают за инстинкты, тогда как активность коры, связанная с мышлением, снижается. Злоупотребление компьютерными играми увеличивает склонность к проявлению агрессии, снижает возможность социальной кооперации и способствует превращению игрока в механического исполнителя чужой воли.

Надо контролировать содержание компьютерных игр: исключать сюжеты с насилием, жестокостью, сексуальной распущенностью, большим азартом, оккультно-сатанинской тематикой и другими этически негативными темами. Компьютерные игры бывают разные и приемлемые. Вы можете играть в шахматы с компьютером или использовать игру «Квест» с историческим сюжетом. Такие игры, как правило, не содержат сцен насилия и в условиях грамотного подхода способствуют интересу к истории, позволяют почувствовать себя участником событий далекого прошлого и развивают пространственное мышление, логику, эрудицию.

Появление возможностей для развития гаджетозависимости во многом связано с исчезновением общественно-государственного института инициации, с ликвидацией молодежных организаций. Сократилось и количество спортивных секций, художественных кружков (а те, что остались, не всегда финансово доступны молодежи). Актуальными для младших школьников остаются проблемы поиска групповой молодежной среды, выстраивание взаимоотношений со сверстниками, формирование смысла жизни. Необходимо предложить альтернативные, не менее привлекательные, но более социально приемлемые формы [26].

Даже если мы лишим пользователя от зависимости, остается проблема инициации, поиска групповой молодежной среды, выстраивание взаимоотношений со сверстниками, формирование смысла жизни. Мы



должны предложить альтернативные, не менее привлекательные, но более социально приемлемые формы. По мнению И.Я. Медведевой и Т.Л. Шишова, гораздо продуктивнее предложить молодым людям в качестве альтернативы реальную тренировочно-игровую деятельность, в основе которой лежит воспитание героизма. Ведь героизм, в определенном смысле, – тоже агрессия, но видоизмененная благородными целями [36].

В школах практически не ведется работа по формированию культуры пользования гаджетами. Большинство обучающихся, преподавателей, родителей не имеют представления о последствиях взаимодействия с киберпространством, о правилах организации работы за компьютером и даже об элементарных нормах безопасности и психогигиенических требованиях.

Занимаясь компьютерной деятельностью, следует соблюдать следующие нормы:

- занимаясь интеллектуальной деятельностью после 40 минут пребывания за компьютером нужен трехминутный перерыв;
- в условиях технической работы – 45 минут работы чередуются с 15 минутным перерывом;
- использовать компьютер для развлечения (игры, общения, новостные сайты и т.д.) взрослым пользователям допускается не более 1 часа в сутки, иначе начинается формирование компьютерной зависимости;
- в комнате, где находится компьютер, должно быть достаточно много живых растений и свежего воздуха;
- необходимо соблюдать закон временного лимита – не работать за компьютером перед сном, сразу после еды и, разумеется, вместо сна, физических занятий, работы по дому, прогулки по улице, общение с друзьями;
- для работы за компьютером должно быть специально оборудованное рабочее место.

Регулируемое оборудование должно быть таким, чтобы можно было принять следующее положение:

- поставьте ступни плоско на пол или на подножку; поясница слегка изогнутый, опирается на спинку кресла;
- руки должны удобно располагаться по сторонам;
- линия плеч должна проходить прямо над линией бедер; предплечья можно положить на мягкие подлокотники на такой высоте, чтобы запястья располагались чуть ниже, чем локти;
- локти согнуты и находятся примерно в 3 см от корпуса; запястья должны приобрести нейтрального положения (ни подняты, ни опущены).

Таким образом, профилактикой называют предварительные меры для недопущения чего-либо. Выделяют первичную, вторичную и третичную профилактику.

В проведенных исследованиях было установлено, что причина формирования гаджетозависимости кроется не в компьютерной деятельности пользователя, а в его личностных свойствах. Поэтому чрезвычайно важно реализовывать соответствующие результативные методы профилактики данной проблемы.

Методы профилактики мы определили как комплекс мер социально-психологического, педагогического характера, направленных на нейтрализацию воздействия отрицательных факторов социальной среды на личность с целью предупреждения отклонений в ее поведении.

Мы выделили методы профилактики, применение которых возможно для профилактики гаджет-зависимости у младших школьников. К этим методам относятся:

- игра;
- беседа;
- упражнение;
- воспитывающие ситуации и др.

### **1.3. Значение игры, как метода профилактики гаджетозависимости у обучающихся младших классов**

Рассмотрим, какой смысл исследователи вкладывают в понятия «игра» и «метод профилактики».

Игра – форма деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закрепленных способах осуществления предметных действий, в предметах науки и культуры

Метод (греч. *methodos*) – в самом широком смысле слова – «путь к чему-либо», способ деятельности субъекта в любой ее форме.

Профилактика (от греч. *πρόφύλακτικός* «предохранительный») – предварительные меры для недопущения чего-либо.

Таким образом, метод профилактики – это комплекс мер социально-психологического, педагогического характера, направленных на нейтрализацию воздействия отрицательных факторов социальной среды на личность с целью предупреждения отклонений в ее поведении. Исходя из вышесказанного, под профилактикой подразумеваются научно обоснованные и своевременно предпринимаемые действия, направленные на предотвращение возможных физических или социокультурных коллизий у отдельных индивидов групп риска, сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья людей. В игре как особом исторически возникшем виде общественной практики воспроизводятся нормы человеческой жизни и деятельности, подчинение которым обеспечивает познание и усвоение предметной и социальной действительности, интеллектуальное, эмоциональное и нравственное развитие личности.

Игра изучается в психологии, этнографии и истории культуры, в теории управления и педагогике, а также в других науках. Попытку систематического изучения игры первым предпринял в конце 19 в.

немецкий учёный К. Грос. Немецкий психолог К. Бюлер определял игру как деятельность, совершаемую ради получения «функционального удовольствия». Фрейдисты видят в игре выражение глубинных инстинктов или влечений. Теорию игры, исходя из её социальной природы, разрабатывали Е.А. Аркин, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев. Связывая И. с ориентировочной деятельностью, Д.Б. Эльконин определял её как деятельность, в которой складывается и совершенствуется управление поведением. Единицей игры и в то же время центральным моментом, объединяющим все её аспекты, является роль. В игре происходит формирование произвольного поведения ребёнка, его социализация.

Характерной особенностью игры является её двуплановость, присущая и драматическому искусству, элементы которого сохраняются в любой коллективной игре. С одной стороны, играющий выполняет реальную деятельность, осуществление которой требует действий, связанных с решением вполне конкретных, часто нестандартных задач, с другой – ряд моментов этой деятельности носит условный характер, позволяющий отвлечься от реальной ситуации с её ответственностью и многочисленными привходящими обстоятельствами. Двуплановость обуславливает развивающий эффект игры.

Социальная природа игры и ее значение для развития детей разрабатывались и разрабатываются русскими и советскими учеными, психологами и педагогами. К.Д. Ушинский особенно подчеркивал воспитательное содержание игры. По утверждению А.С. Макаренко, игра для детей имеет такое же значение, какое для взрослого работа, труд. От работы игра отличается лишь тем, что не ставит перед собой целей создания материальных и культурных ценностей.

Игра одно из наиболее эффективных средств формирования культуры поведения. Она, как способ познания окружающего мира, дает ребенку в яркой, доступной и интересной форме представления о том, как принято себя вести в той или иной ситуации, заставляет задуматься над своими

поведенческими манерами. Нельзя забывать о дисциплинирующем значении игры, так как соблюдение установленной дисциплины является важным условием выполнения этикетного правила.

Значение игры в жизни каждого ребенка не ограничивается только лишь ее развлекательными возможностями. Феномен игры состоит в том, что она является эффективным способом отдыха, способным перерасти в терапию, творчество, обучение, модель жизненных ситуаций и т.д. Использование игры как одного из методов обучения и передачи опыта используют с древности. В современных образовательных организациях делается упор на интенсификацию и активизацию воспитательно-образовательного процесса, в связи с чем, игра все чаще используется как эффективный метод обучения. Применение игры осуществляется в следующих случаях:

- Как самостоятельная технология, направленная на оказание помощи в освоении определенного понятия, темы или раздела учебной дисциплины;
- В качестве одного из элементов общей технологии;
- В качестве части урока или всего урока;
- В качестве технологии внеклассной работы.

Реализация игровых приемов и ситуаций при урочной форме занятий происходит по следующим основным направлениям:

- Постановка дидактической цели учебного занятия;
- Осуществление учебной деятельности по правилам игры;
- Использование учебного материала, как одного из средств игры;
- Введение в учебную деятельность соревновательного элемента, переводящего дидактическую задачу в игровую;
- Эффективное и успешное выполнение дидактического задания находится во взаимосвязи с игровым результатом [47, с. 158].

Игра имеет ряд важных функций:

1. Социокультурная функция. Игра является одним из важнейших методов социализации ребенка и включения его в общество. Это связано с

тем, что игра позволяет детям «примерить» на себе различные социальные роли, оказывающих влияние на становление и развитие личности.

2. Функция межнациональной коммуникации. Игры по своей природе национальны, они способствуют тому, что в процессе их реализации дети знакомятся с культурой других народов, учатся толерантности и расширяют свой кругозор.

3. Функция самореализации в игре. Данная функция является одной из основных, так как позволяет ребенку реализовать себя как личность, в разнообразных жизненных ситуациях, смоделированных в игре.

4. Коммуникативная функция. Игра подразумевает обязательное общение между ее участниками, тем самым она вводит детей в реальный контекст сложных человеческих отношений.

5. Диагностическая функция – заключается в том, что в процессе игры, ребенок ведет максимально естественно и раскрывается полностью.

6. Игротерапевтическая функция – направлена на преодоление разнообразных трудностей, которые могут возникнуть в различных областях жизнедеятельности.

7. Коррекционная функция. В процессе игры осуществляется психологическая помощь детям с разнообразными отклонениями в поведении и развитии.

8. Развлекательная функция – связана с созданием благоприятной психологической атмосферы, душевной радости, что позволяет ребенку отвлечься и «проникнуть» в мир фантазий и душевной радости [38, с. 192].

Игровые методы, как никакая другая технология, способствуют использованию различных способов мотивации:

- Мотивы общения: совместное решение учебной задачи, в процессе игры, требует от участников взаимодействия друг с другом, основой которого выступает общение. Общаясь между собой, дети учатся выстраивать отношения, формируют и развивают коммуникативные навыки и компетенции. Решение коллективных задач, посредством использования

разных возможностей каждого из ее участников. В процессе игры дети выявляют, что каждый обладает определенными умениями, и правильное распределение ролей будет способствовать успешности выполнения учебного задания в игре. Укрепление межличностных отношений в результате совместного эмоционального переживания в процессе игры. Дети учатся понимать и принимать чувства друг друга, сопереживать.

- Моральные мотивы – обусловлены тем, что игра предоставляет каждому участнику возможность проявить себя, показать свои знания и умения, характер и волевые качества, отношение к деятельности и людям.

- Познавательные мотивы: любая игра имеет конечный результат, на который нацелены ее участники. В играх изначально все участники равны, результат зависит от того как проявит свои умения, навыки и способности игрок. Игровой процесс имеет личностные значения, в то время как процесс обучения обезличен. Это связано с тем, что в игре участники примеряют на себе различные социальные роли, погружаются в определенные условия и ситуации.

Практически каждая игра сопровождается благоприятной эмоциональной атмосферой, полной радости. Это создает успешную психологическую ситуацию. Если участник проигрывает, это считается личным поражением и стимулирует ребенка продолжать познавательную деятельность (реванш). Соревнование является неотъемлемой частью любой игры, и это чаще всего привлекает детей. Удовольствие, которое дети получают во время игры, создает комфортные психологические условия для тренировки и увеличивает желание детей изучать предмет. В игре всегда есть определенная загадка, заключающаяся в том, что ответ не получен, активизирует умственную деятельность ребенка, мотивирует поиск ответа. В игровой деятельности, в процессе достижения общей цели, активизируется умственная деятельность. Мышление ищет выход, оно направлено на решение когнитивных проблем. Управление многими играми необходимо для активизации процесса самообразования ребенка.

Из раскрытия понятия игры педагогами, психологами и педагогами различных научных школ можно выделить ряд общих положений:

- Игра выступает самостоятельным видом развивающей деятельности детей разных возрастов.

- Игра детей есть самая свободная форма их деятельности, в которой осознается, изучается окружающий мир, открывается широкий простор для личного творчества, активности самопознания, самовыражения.

- Игра есть практика развития. Дети играют, потому что развиваются, и развиваются потому, что играют.

- Игра – свобода самораскрытия, саморазвития с опорой на подсознание, разум и творчество.

- Игра – главная сфера общения детей; в ней решаются проблемы межличностных отношений, приобретается опыт взаимоотношений людей.

Игры классифицируются:

1. По месту и условиям проведения (подвижные на открытом воздухе, комнатные, компьютерные и т.д.)

2. По целям проведения (Обучающие, тестовые, тренинговые, развивающие, развлекательные, азартные и др.)

3. Комплексные игры.

4. Сюжетно-ролевые игры. В основе этих игр лежит некий сценарий, сюжет, согласно которому распределяются роли между участниками. В основе такой игры могут быть книжные сюжеты.

5. Тематические ролевые игры.

6. Игры, в которых сюжет развивается самостоятельно, а задана только тема игры.

7. По установлению правил игры делятся на:

- Игры с готовыми «жесткими» правилами;

- Игры «вольные», правила которых устанавливаются по ходу игровых действий;



- Игры, в которых наличествуют и свободная игровая стихия, и правила, принятые в качестве условий игры и возникающие по ее ходу.

Можно выделить в самостоятельные типовые группы, следующие игры:

- собственно детские игры всех видов;
- игры-празднества, игровые праздники;
- игровой фольклор;
- театральные игровые действия;
- игровые тренинги и упражнения;
- игровые анкеты, вопросники, тесты;
- эстрадные игровые импровизации;
- соревнования, состязания, противоборства, соперничества, конкурсы, эстафеты, старты;
- мистификации, розыгрыши, сюрпризы; карнавалы, маскарады,
- игровые аукционы.

Также игры классифицируются:

- по содержанию поставленных задач (на знакомство, на сплочение, розыгрыши, познавательные, развлекательные);
- по форме (танцы, интеллектуальные, эстафеты, тренинги);
- по месту проведения (на воздухе, в помещении);
- по скорости и времени проведения (сезонные, игры-минутки, кратковременные, длительные);
- по уровню организации (спонтанные, управляемые, стихийные);
- по составу (возрастные, по половому признаку);
- по количеству участников (индивидуальные, командные);
- по степени активности (малоподвижные, подвижные, «сидячие»);
- по наличию реквизита (с реквизитом, без реквизита).

Ролевая игра, кроме обязательных для любой игры признаков, включает еще два требования:

1. В ролевой игре обязательно предполагается наличие организатора игры (общепринятый термин «мастер»).

2. В ролевой игре основным механизмом «запуска» игры является «роль» – комплекс правил и ограничений, которые принимает на себя человек, желающий принять участие в игре [59, с. 105-118].

Образно говоря, ролевую игру можно сравнить с театральным представлением по пьесе, в которой прописан только первый акт, а все остальное оставлено на откуп «актерам», как и что они сыграют, то и получится.

Отметим основные понятия (термины), используемые в ролевых играх:

- Вводные. Совокупность информации об игре и игровой обстановке, которая предоставляется игроку на начало игры. Фактически это объяснение игроку смысла его роли, возможностей его роли, а также предоставление игроку дополнительной информации об игре и игровой обстановке, которую он должен знать по замыслу игры. Вводные бывают индивидуальными и групповыми.

- Загруз. Раздача вводных игрокам. В большинстве случаев загрузка – это начало игры, потому что задача мастера заключается в том, чтобы «ввести» игрока в роль, чтобы игрок воспринял правила и ограничения роли. В этом смысле загрузка – это не просто инструкция, а небольшая игра, в которой мастер должен создать у игрока ощущение таинственности, опасности, сложности, с которой он столкнется в следующей игре. Кроме того, для мастера важно загрузить «не сказать слишком много», не сказать игроку то, что он не может знать, в зависимости от его роли.

- Мастер. Организатор игры, ответственный за ее развитие. Чаще всего для игры необходима организованная работа группы людей – мастерская группы. Мастера обычно выходят из игры, у них четко определены сигналы от игроков. Функции мастера в игре включают в себя мониторинг выполнения правил, а также разрешение конфликтных и неоднозначных ситуаций, так что главным словом в игре является закон.

- Полигон. Место проведения игры. Подготовка полигона состоит в задании четких границ игрового пространства, а также в приведении в соответствие реальных мест и помещений с виртуальными. Все игроки перед игрой, должны четко представлять границы полигона, и знать «игровую местность» (где что находится «по игре») согласно своей роли. Часто в зависимости от полигона игры делятся на «салонные» (игра в помещении) и «выездные» (игра на местности).

- Правила игры. Образно говоря, это «законы» на основе которых разрешаются игровые конфликты. Правила регламентируют условия игровой смерти, игровой болезни, – все возможные в данной игре способы воздействия игроков друг на друга. Правила обязательны к выполнению всеми игроками, это единственное обязательное требование в игре.

- Роль. Набор правил и поведенческих ограничений, которые игрок добровольно принимает на себя. Ограничения роли относятся главным образом к поведению игры: игрок в роли священнослужителя не может использовать ругательства, в этом случае он просто не играет роли. Однако роль не накладывает каких-либо ограничений на выбор цели в игре и в действии: королевский шут должен вести себя как ребенок, но может ставить перед собой собственную цель «захватить власть в государстве» и достичь этого.

- Сюжет игры. Виртуальный фон игры. Историческое событие или фрагмент литературного произведения, которое лежит в основе концепции этой игры. Сюжет, прежде всего, определяет продолжение того, что представляет собой данная игра, что было в игровом мире, до начала игры. Во-вторых, сюжет определяет основные особенности игровых миров в этой игре. В-третьих, сюжет определяет примерный состав ролей, необходимых в этой игре. Сюжет игры, в большинстве случаев, известен всем игрокам, но не исключено, что разные группы игроков имеют разные представления о сюжете.

Большое удовольствие от ролевых игр объясняется их терапевтическими качествами и способностью удовлетворять глубокие психологические потребности человека и общества. Для дальнейшего изучения ролевых игр нам придется вернуться к их внешнему виду в том виде, в каком мы их сейчас наблюдаем, в том аспекте, который нас интересует, поскольку, как правило, мы наблюдаем множество ролевых игр и их приложений, которые проявляются в жизни [38].

С нашей точки зрения, нужен более подробный и детальный анализ проблем того слоя детей, который самопроизвольно обратился к ролевым играм как к своей собственной, характерной для него самого и во многих отношениях, порожденных развитием реальности. Объяснение причин этого явления в своей работе «Коллективная игровая деятельность в сфере досуга: методы, средства и механизмы включения» Е.Е. Кунин: «Практика научно-исследовательской, лекторской, консультационной и организаторской работы с молодежью столкнула работников сферы досуга с целым рядом социальных заказов молодежи, не удовлетворяемых в настоящее время даже в минимальной степени... Традиционно существующие формы не способствуют реализации потенциала внутреннего и социального развития личности, предъявляя к участникам требования ниже их возможностей, не ставя в сфере отдыха, развлечения, просвещения и творчества задач, требующих всей полноты умений и личностных качеств» [31, с. 74].

Эти строки были написаны в 1988 году, и ролевое движение появляется в то же время, как будто отвечая на них. Действительно, проблема проведения свободного времени у молодежи сейчас не меньше и, скорее всего, еще острее, чем тогда. Нежелание и зачастую неспособность воспользоваться тем, что могут предложить официальные и коммерческие структуры культурно-массовых и развлекательных мероприятий, вынуждают молодых людей объединяться в инициативные группы, клубы и другие формы для реализации своего не востребованного творческого потенциала общества.

Именно так на наших глазах появляется ролевая ассоциация Санкт-Петербурга, которая пытается совместить новое содержание своих задач с уже известными и изобретенными формами лидерства и организации. Эта проблема усугубляется тем фактом, что этот слой населения практически не имеет базового профессионального опыта и навыков культовой работы, а официальные структуры не могут или не хотят помогать им в их мучительно трудных ногах. Легко предсказать, что такие попытки в подавляющем большинстве случаев заканчиваются ничем.

При более детальном анализе проблем, для решения которых возникла необходимость в ролевых играх, перед нами стоит множество задач. По нашим исследованиям, ролевые игры в том понимании, в котором они рассматриваются в этой работе, служат для:

- предоставления возможности полноценного общения в досуговом коллективе сверстников;
- преодоления барьера информационной и психологической замкнутости и отчужденности;
- формирования социально-психологической компетентности в сфере межличностного общения;
- реализации активных и синтетических форм совместной досуговой и творческой деятельности;
- более глубокого и творческого осознания и освоения малознакомых жизненных сфер;
- развития навыков взаимной психологической помощи в различных сложных ситуациях.

Открытие в ролевой игре механизмов моделирования социальных и личностных отношений позволяет открывать новое и подвергать переосмыслению некоторые принципиальные закономерности взаимодействий как в сфере «виртуальной», «искусственной», «экспериментальной», «альтернативной» игровой реальности, так и во вполне реальной окружающей нас повседневности, взаимодействий, с

которыми, быть может, мало знакомы молодые люди из более интеллектуальной, благополучной прослойки населения крупных городов, не знающие и не имеющие опыта тех проблем, с которыми им, быть может, придется столкнуться в дальнейшей жизни.

Одним из самых важных и эффективных моментов ролевой игры является постановка играющего перед осознанием морально-этического выбора, от которого зависят дальнейшие события и действия как его самого, так и, возможно, развитие всего дальнейшего сюжета игры, движения всего игрового миропорядка. Насыщенность же игровой реальности, задающая более интенсивный поток времени, ставит перед участниками ролевой игры все более сложные по мере развития самих игр задачи этического и морального плана, от решения которых в целом все мироздание конкретной игры зависит не менее чем от воли и действий ее организаторов – мастеров.

Иные, расширенные и менее четкие в социальном плане границы возможностей, увеличивающие по мере своего расширения и ответственность играющего за каждое действие, заставляют участников систематически проверять себя в почти экстремальных условиях, максимально приближенных к «боевым», то есть, реальным жизненным. Дети учатся принимать решения и привыкают к мысли, что от каждого из них в жизни зависит многое, если не все, от чего нас долго и старательно отучали куда более умелые педагоги, чем мы сами.

Бытующее же в наше время увлечение романтической фантастикой «фэнтэзи», о которой уже писалось выше, дает возможность организаторам, устроителям и разработчикам игры использовать для Правил игры, для игровых концепций и сценарных моментов самые фантастические сюжетные ходы, которые, в точности как в устном народном творчестве, принимаются абсолютно бесспорно и априорно. Именно романтико-авантюристические игры для анализа компенсационного значения ролевой игры представляет наибольший интерес.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ИГРЫ, КАК МЕТОДА ПРОФИЛАКТИКИ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ**

### **2.1. Анализ деятельности МАОУ гимназия № 94 по профилактике гаджетозависимости у обучающихся младших классов**

Анализ работы по профилактике гаджетозависимости был проведен на базе МАОУ гимназия № 94. На первом этапе эмпирического исследования использовался метод анализа документов. Мы проанализировали следующие информационные источники:

- Устав образовательного учреждения;
- Положение о педагогическом Совете;
- Сайт ОУ;
- План воспитательной работы на 2019-2020 учебный год;
- Отчеты по воспитательной работе за 2018-2019 учебный год.

В результате проведенного исследования нами было выявлено, что в данном образовательном учреждении работа по профилактике гаджетозависимости у обучающихся запланирована в минимальном объеме. Так, в уставе ОУ информации о профилактике зависимости от гаджетов нет совсем. На педагогическом совете данную проблему рассматривать не планируют.

Анализируя информацию на сайте гимназии, мы отметили «Памятку по организации профилактической работы в сети интернет» (Министерства просвещения Российской Федерации) в которой освещаются основные правила и нормы общения в интернете, общепринятые аббревиатуры и термины интернет общения. Одна из рубрик посвящена влиянию интернета на детей и подростков. Поскольку в источнике не указано, для кого именно разработана данная памятка, изучив ее содержание, мы можем предположить, что этот источник информации будет полезен педагогам и

родителям обучающихся.

Изучая информацию на сайте ОУ, мы проанализировали «Комплексный план деятельности педагогического коллектива по профилактике». Данный документ утвержден директором ОУ и содержит комплекс мероприятий по обеспечению условий получения образования детей с ОВЗ, функционирования кружков и секций, организации волонтерской деятельности среди учеников, функционирования совета профилактики. Последняя глава рассматриваемого документа посвящена профилактике безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и защиты их прав, ВИЧ-инфекции, зависимостей несовершеннолетних. Одна из зависимостей, которые рассматриваются в комплексном плане, является компьютерная зависимость. Предполагается работа с учащимися и их родителями. Для учеников предполагается проводить беседы и лекции, адаптированные к возрастной категории учащихся. Для родителей должны организовываться беседы и лекции, направленные на повышение уровня знаний родителей об опасностях, которым подвергаются дети. Частота проведения вышеперечисленных мероприятий для учеников – один раз в четверть. Для родителей частота согласуется с графиком родительских собраний и определяется классным руководителем. Ответственность за проведение мероприятий несут заместитель директора по внеурочной работе, социальный педагог, классные руководители и педагог-психолог.

При анализе отчета по воспитательной работе за прошлый учебный год, мероприятий, направленных на профилактику зависимости от гаджетов, выявлено не было.

Анализируя план воспитательной работы классного руководителя 2 «А» класса на 2019-2020 учебный год, мы выделили следующие мероприятия, содержащие информацию о профилактике гаджетозависимости:

- Классный час на тему «Гаджеты в нашей жизни»
- Классный час на тему «Вся ли информация в интернете полезная?»



В связи с тем, что анализ плана воспитательной работы на предмет планирования работы по профилактике гаджетозависимости проводился и в прошлом учебном году, (причем в анализируемом документе не было выявлено запланированных мероприятий по данной теме вообще), мы можем утверждать, что понимание педагогов значимости данной проблемы возрастает.

После анализа документов образовательного учреждения мы провели интервью с педагогами МАОУ Гимназия №94, а именно с классным руководителем 2 класса, педагогом-психологом и завучем начального звена. В результате данного интервью мы выяснили, что:

- учителя и психологи задумываются о негативном влиянии гаджетов на современных детей;
- педагоги замечают гаджетозависимость у учеников младших классов и у некоторых учеников, как отметил классный руководитель, она находится в запущенной форме;
- со стороны образовательной организации, а именно МАОУ Гимназии №94 проводится необходимая работа с учениками преимущественно старших классов;
- по плану воспитательной работы у классного руководителя 2 класса запланированы два мероприятия, в которых присутствует направление профилактики гаджетозависимости;
- педагоги ОУ считают, что использование учениками гаджетов имеет не только негативные стороны, но и оказывают положительное влияние в том случае, когда гаджеты используются в образовательных целях например, для изучения иностранных языков, тренировки внимательности, памяти, логики;

- педагоги не используют гаджеты в образовательном процессе, но в то же время они считают, что их использование неизбежно в современном мире.

Таким образом, мы делаем вывод, что в образовательном учреждении не ведется систематическая целенаправленная работа по профилактике

гаджето­зависимости у обучающихся младших классов. Проводимые мероприятия носят эпизодический характер, в течение года проводятся единичные лекции и беседы. В школе отсутствует программа, направленная на профилактику гаджето­зависимости обучающихся младших классов. Так, за 2019-2020 учебный год в образовательном учреждении были проведены 4 беседы в формате внеклассного мероприятия с учениками на тему зависимостей, в том числе и зависимости от гаджетов. Так же в комплексном плане деятельности педагогического коллектива по профилактике запланирована лекция для родителей на тему профилактики зависимости. При этом из интервью с педагогами мы выяснили, что педагоги считают зависимость от гаджетов важной современной проблемой.

На следующем этапе исследования было решено выяснить, есть ли среди обучающихся младших классов гаджето­зависимые.

В исследовании по выявлению зависимости от гаджетов принимали ученики 2 класса в возрасте 7-9 лет. Всего было опрошено 32 ученика.

В качестве метода исследования был выбран метод анкетного опроса.

С помощью опросника «Гаджет-зависимость» (Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот) [61], а именно скрининговой диагностики (приложение 1) выявлялось наличие у обучающихся гаджето­зависимости. Анкета включает в себя 11 вопросов с вариантами ответа. Исследование проводилось анонимно и являлось добровольным. В результате мы получили 32 заполненные анкеты. После обработки анкет мы имеем представление о результатах исследования:

Не подверженными риску развития гаджето­зависимости оказались 5 учеников.

На стадии увлеченности находятся 7 человек. Такие школьники могут контролировать время пребывания в Интернете, самостоятельно переключиться на другую деятельность.

В группе риска развития зависимости от гаджетов находятся 16 учеников. На данной стадии ученики все больше времени проводят за

гаджетом, пренебрегая семейными обязанностями, учебой, общением с друзьями. Таким детям трудно прекратить работу за компьютером самостоятельно. Нередко данная стадия перерастает в следующую – зависимость.

По результатам исследования, зависимыми от гаджетов оказались 4 ученика. Стадия наличия зависимости говорит о том, что ребенок ощущает оживление и удовольствие только тогда, когда находится за компьютером, вне сети ему скучно, неинтересно, он раздражителен, угнетён, его общение со сверстниками происходит преимущественно в Интернете.

Риск развития гаджетозависимости присутствует у 17 учащихся, стадия увлеченности – у 7 обучающихся, не выявлено проявлений и склонности к гаджетозависимости у 4 учащихся.

Наглядно результаты исследования представлены на рисунке 1.

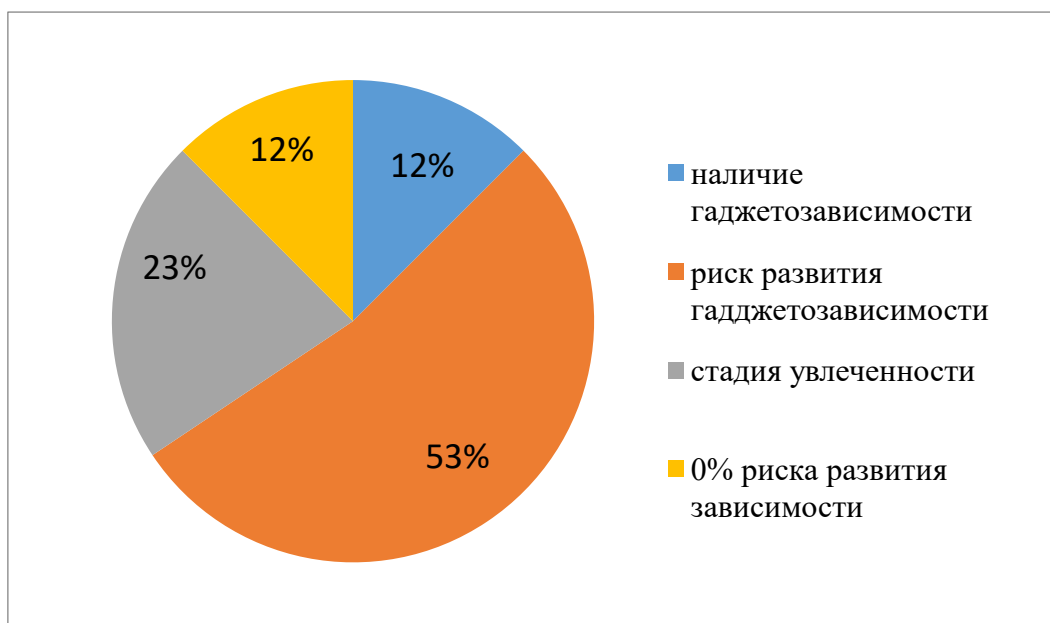


Рис 1. Результаты скрининговой диагностики, направленной на выявления наличия гаджетозависимости у обучающихся 2 класса

Параллельно с диагностикой учеников 2 класса, мы провели анкетный опрос их родителей. Анкета «Мой ребенок и гаджеты» была разработана

нами (приложение 2). Целью анкетирования является выявление наличия гаджетозависимости у детей, по мнению их родителей. По итогам исследования мы выявили следующее.

- 100% детей умеют пользоваться гаджетами в повседневной жизни.
- 70% детей по наблюдению родителей проявляют заинтересованность к гаджетам 7-8 раз в день.

- в среднем дети проводят за гаджетами 1-2 часа в день.

- 68% родителей не поощряют увлеченность детей гаджетами по следующим причинам:

- портится зрение;
- снижается успеваемость в школе;
- отсутствие общения с реальными людьми;
- появляется зависимость от гаджетов, и ребенок не знает, чем себя занять в свободное от гаджета время.

- 52% опрошенных родителей обеспокоены использованием гаджетов их детьми.

- У 80% детей установлена блокировка запрещенных сайтов родителями.

- Родители отмечают, что при частом пользовании гаджетами их дети становятся ленивыми, раздраженными и агрессивными.

- Чаще всего дети пользуются гаджетами в машине и дома.

Хорошо бы здесь тоже представить диаграмму (гистограмму) для наглядности.

Таким образом, мы делаем вывод, что родители диагностируемую проблему замечают, предпринимают соответствующие меры и заинтересованы в устранении возникающей зависимости у детей.

Анализ полученных данных в ходе исследования позволяет сделать выводы, что для профилактики возникновения гаджетозависимости у учеников младшего школьного возраста нужно:

- проводить разъяснительную работу среди родителей о факторах и

последствиях возникновения гаджетозависимости детей;

- со стороны родителей усилить контроль за младшими школьниками при работе с гаджетами, ограничить продолжительность компьютерных игр;
- ввести определенные ограничения для компьютерных игр, разработать типологию игр в соответствии с возрастом, с которого можно играть в данные игры.

С учётом быстроты и устойчивости формирующейся у школьников зависимости от виртуального мира особое внимание следует уделять тем из них, кто попал в группу риска, они нуждаются в более серьезной социально-педагогической и социально-психологической помощи. Непринятие мер в отношении таких детей может привести к их социальной дезадаптации, отчуждению от семьи и школы. Следствием этого выступают затруднения:

- в профессиональном самоопределении;
- в усвоении ценностно-нормативных представлений, норм морали и права;
- в развитии способности оценивать себя и других с этих позиций, руководствоваться ими в своём поведении.

## **2.2. Разработка комплекса игр по профилактике гаджетозависимости у обучающихся младших классов**

*Актуальность* комплекса игр, направленных на профилактику гаджетозависимости у младших школьников обуславливается результатами исследования второклассников на предмет гаджетозависимости, которые показали, что 16% учеников находятся вне риска возникновения гаджетозависимости, а остальные 84% находятся либо в стадии увлеченности, либо имеют риск развития зависимости от гаджетов, либо уже являются гаджетозависимыми. В связи с этим, нами был разработан и предложен для реализации во 2 классе МАОУ Гимназия №94 комплекс игр, направленных на профилактику гаджетозависимости у школьников

младшего школьного возраста.

*Цель комплекса:* предотвращение появления гаджетозависимости у младших школьников.

*Задачи:*

- Проинформировать учеников о том, что такое гаджетозависимость, о ее последствиях и вреде, который она может причинить;
- Научить проводить свободное время полезно, продуктивно с минимальным использованием гаджетов;
- Проинформировать родителей и законных представителей о причинах, наличии зависимости у детей, возможных последствиях гаджетозависимости.

*Календарный план* комплекса игр представлен в таблице 1.

Таблица 1

План игр, направленных на профилактику  
гаджетозависимости

Дата	Название игры, ее вид	Ресурсы
Октябрь	Ролевая игра «Журналисты»	Для подготовки: источники информации о гаджетозависимости (статьи, журналы, книги)
Октябрь	Родительское собрание	Для подготовки: презентация с результатами исследования и информацией о зависимости

Декабрь	Ролевая игра «Гаджеты – польза или вред?»	Для подготовки: источники информации о гаджетозависимости, канцелярские принадлежности
Февраль	«Совместный досуг»	Для подготовки: задания и оборудование
Апрель	«Как распланировать свой день»	Для подготовки: канцелярские принадлежности

Ниже представлено *краткое описание мероприятий*, включенных в комплекс по профилактике гаджетозависимости у обучающихся младших классов.

#### 1. Ролевая игра «Журналисты».

«Ученики делятся на 3 группы. Вводится информация, что все ребята работают журналистами. Их задача – подготовить материал про зависимость от гаджетов. Первая группа пишет заметку в журнал, вторая готовит выступление в радио эфире, третья группа «снимает» выпуск для новостей. В качестве источника информации детям предлагаются заранее подготовленные статьи, книги по зависимости от гаджетов, не запрещается искать информацию в интернете и использовать свой опыт. После подготовки каждая группа представляет то, что успели создать.

#### 2. Родительское собрание.

Мероприятие проводится в формате круглого стола. Предполагается, что данное мероприятие проводится после анкетирования учеников и родителей. Поэтому, мероприятие предлагается начать с представления результатов исследования. После, на усмотрение организатора собрания, рекомендуется озвучить основные причины, признаки и последствия гаджетозависимости. Далее на обсуждение выдвигается проблема

профилактики гаджетозависимости младших школьников. Предлагается каждому участнику выразить свое мнение о том, какие меры необходимо принять для профилактики зависимости от гаджетов. Обсудив, предложенные варианты, составляется памятка по профилактике гаджетозависимости, которая распространяется среди родителей.

### 3. Ролевая игра «Гаджеты – польза или вред?».

Ученики делятся на группы. Каждой группе дается роль. В частности, могут быть предложены следующие роли.

1) Иллюстраторы, которые занимаются визуализацией изученной темы. Иллюстраторы делятся на равные по количеству ребят подгруппы. Одна группа детей изображает плюсы использования гаджетов, вторая выделяет и иллюстрирует, минусы, которые влечет за собой частое использование гаджетов.

2) Исследователи занимаются разработкой памятки для учеников по правилам использования гаджетов.

3) Группа тренеров занимается разработкой комплекса упражнений, которые можно выполнять в перерывах между использованием гаджетов.

4) Эксперты наблюдают за работой групп, после представления результатов работы эксперты делали вывод о том, полезны ли гаджеты или все-таки вредны.

После выступления каждой группы проводится беседа, в ходе которой делается вывод, вредны ли гаджеты или полезны.

### 4. Совместный досуг.

Игра проводится при участии родителей учеников. В игре предлагается выполнять задание на взаимодействие родителя и ребенка с целью нахождения общего языка, улучшение отношений и т.д. После, когда доверительная атмосфера создана, родителям и детям предлагаются задания из разных сфер жизни по желанию (танцы, пение, рисование, рукоделие, спорт). Делается это для того, заинтересовать ребенка, возможно, помочь ему найти хобби, что позволит родителям понять, чем хочет заниматься их



ребенок.

#### 5. Классный час «Как распланировать свой день?».

На данном занятии ученики описывают распорядок своего дня. После чего, происходит обсуждение, насколько время детьми используется продуктивно, насколько они успевают сделать то, что запланировано. Каждый ученик оценивает, насколько продуктивно умеет распоряжаться свободным временем. Какие последствия грядут за неэффективным времяпрепровождением. После этого ученикам на собственном примере объясняется, как грамотно распределять свои дела, обязательно чередуя их с отдыхом. В том числе предложить планировать в распорядке дня время для использования гаджетов с обязательным перерывом в каждые 25 минут. План по использованию гаджетов, на наш взгляд, позволит осуществлять самоконтроль у ребенка при пользовании гаджетом и, возможно, предотвратит неконтролируемое использование гаджетов.

#### *Планируемые результаты:*

- снижение уровня гаджетозависимости у обучающихся 2 класса МАОУ Гимназия №94 с выявленной в ходе диагностики проблемой;
- предотвращение развития зависимости от гаджетов у обучающихся, находящихся в зоне риска.

### **2.3. Анализ результативности комплекса игр по профилактике гаджетозависимости у обучающихся младших классов**

Из предложенного комплекса на практике нам удалось реализовать несколько мероприятий. После проведенных исследований мы провели ролевою игру «Журналисты». На данном мероприятии мы разделили учеников на группы. Каждой группе была назначена роль. Так, группы получили следующие роли:

- Иллюстраторы занимались визуализацией изученной темы. Иллюстраторы поделились пополам, одна группа детей изображала плюсы

использования гаджетов, вторая выделяла и иллюстрировала, минусы, которые влечет за собой частое использование гаджетов.

- Занимались разработкой памятки для учеников по правилам использования гаджетов.

- Группа занималась разработкой комплекса упражнений, которые можно выполнять в перерывах между использованием гаджетов.

- Эксперты наблюдали за работой групп, после представления результатов работы эксперты делали вывод о том, полезны ли гаджеты или все-таки вредны.

После представления работ групп и заключения экспертов, произвелась беседа с учениками с окончательным выводом. Вместе с детьми мы пришли к выводу, что использование гаджетов в меру – вреда не несет. При разумном распределении собственным временем и соблюдением всех норм, которые были выделены детьми зависимость от гаджетов можно предотвратить, а если она есть, то избавиться от нее.

После данного мероприятия мы организовали выступление групп в параллельных классах, что способствовало закреплению полученных знаний и выводов. Особенно ценно для детей оказалось то, что они самостоятельно нашли, оформили и воспроизвели информацию о гаджетозависимости.

Так же мы организовали родительское собрание с диагностируемыми родителями. Мероприятие проходило в формате круглого стола. Для начала мы сообщили родителям результаты исследования детей на наличие гаджетозависимости. Так как исследование проводилось анонимно, результаты были представлены в процентном соотношении. В результате диагностики родителей мы выяснили, что родители обсуждаемой проблемой заинтересованы, поэтому углубляться в причины и признаки возникновения гаджетозависимости мы не стали, а лишь кратко охарактеризовали вышеперечисленные аспекты. Далее на обсуждение была выдвинута проблема профилактики гаджетозависимости младших школьников. Мы предложили каждому родителю высказаться о том, какие меры необходимо

принять для профилактики зависимости от гаджетов. Обсудив, предложенные варианты, мы составили памятку по профилактике гаджетозависимости (приложение 3), которую сразу же размножили и раздали каждому присутствующему родителю.

Еще одно проведенное мероприятие разработанного комплекса – внеклассное мероприятие на тему «Гаджеты – польза или вред?». На данном мероприятии мы разделили учеников на группы. Каждой группе была назначена роль. Так, группы получили следующие роли:

- Иллюстраторы;
- Исследователи;
- Тренеры;
- Эксперты.

После представления работ групп и заключения экспертов, производилась беседа с учениками с окончательным выводом. Вместе с детьми мы пришли к выводу, что использование гаджетов в меру – вреда не несет. При разумном распределении собственным временем и соблюдением всех норм, которые были выделены детьми зависимость от гаджетов можно предотвратить, а если она есть, то избавиться от нее.

После данного мероприятия мы организовали выступление групп в параллельных классах, что способствовало закреплению полученных знаний и выводов. Особенно ценно для детей оказалось то, что они самостоятельно нашли, оформили и воспроизвели информацию о гаджетозависимости.

Нами был проведен классный час на тему «Как распланировать мой день». На данном занятии ученики описали распорядок своего дня. После чего, мы обсудили, насколько время детьми используется продуктивно, насколько они успевают сделать то, что запланировано. Мы пришли к выводу, что ученики 2 класса распоряжаться своим свободным временем не умеют. Они откладывают важные дела на «потом» и выполняют их в последний момент. Как сделали вывод ученики, от этого страдает качество выполнения запланированных дел. После этого мы изучили, как грамотно

распределять свои дела, обязательно чередуя их с отдыхом. В том числе на классном часу мы затронули тему времени использования гаджетов. Нами было предложено запланировать в распорядке дня время для использования гаджетов с обязательным перерывом в каждые 25 минут. План по использованию гаджетов, на наш взгляд, позволит осуществлять самоконтроль у ребенка при пользовании гаджетом и, возможно, предотвратит неконтролируемое использование гаджетов.

После всех проведенных мероприятий, мы провели вторичную диагностику учеников 2 класса. В ранее используемую анкету мы добавили вопросы, которые позволили нам выделить личное отношение ребенка к гаджетозависимости.

Наглядно результаты представлены на рисунке 2.

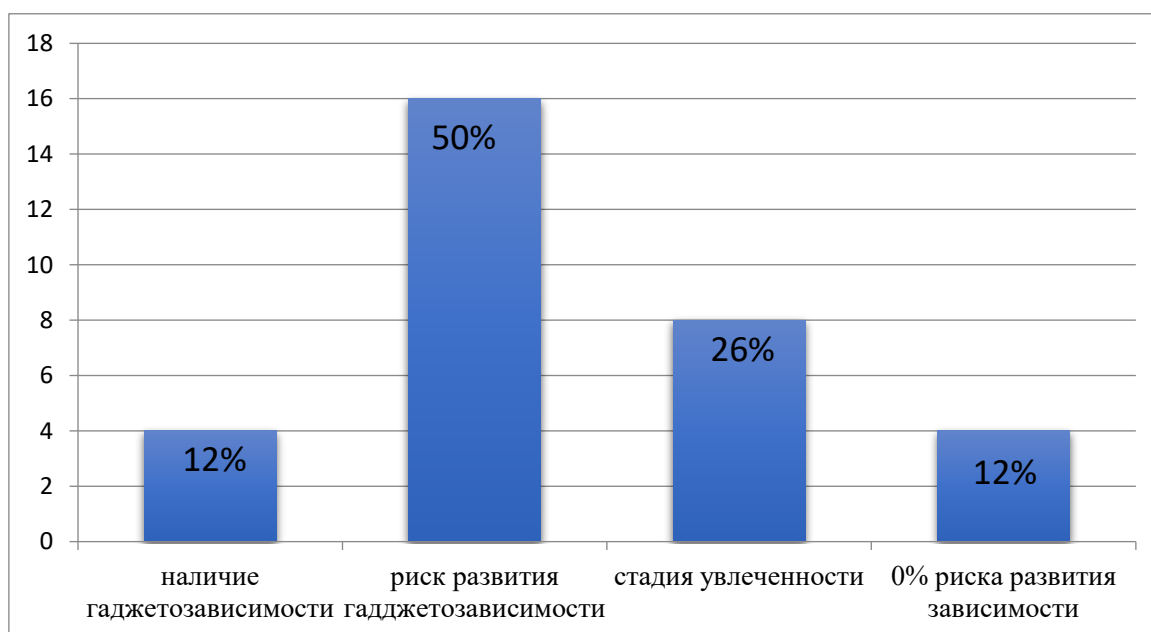
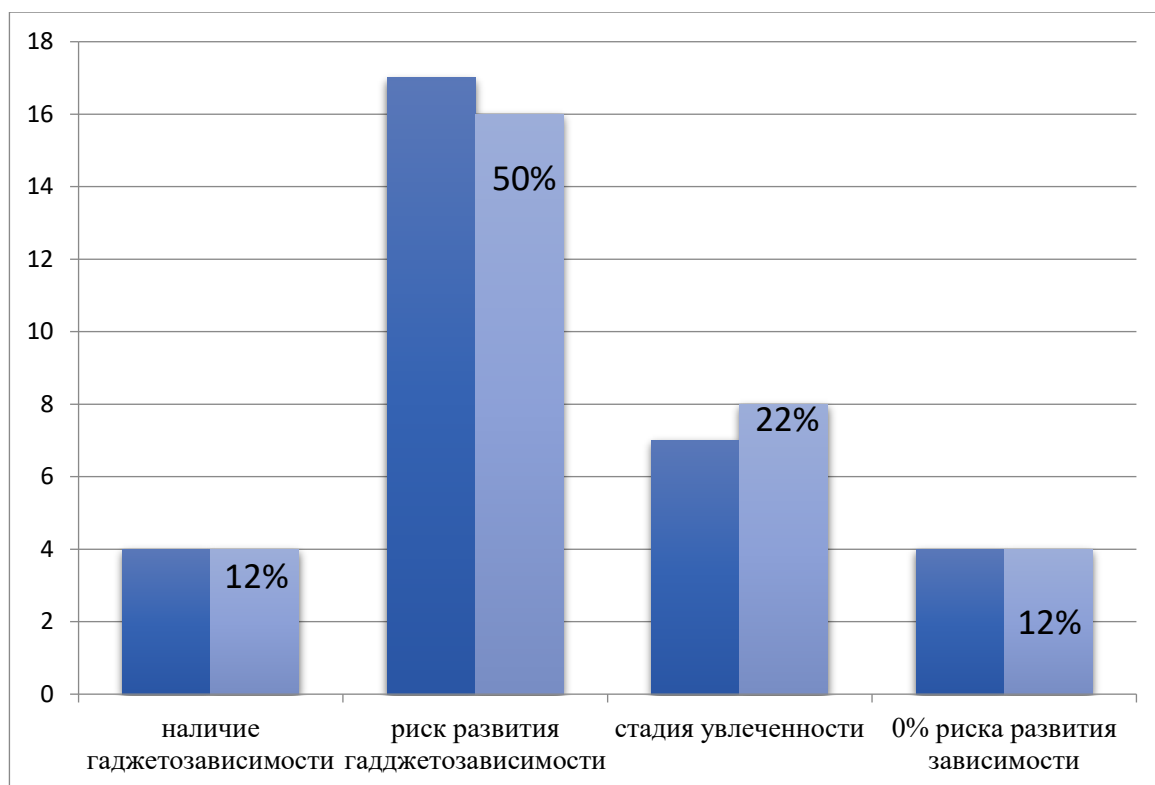


Рис 2. Результаты вторичной скрининговой диагностики, направленной на выявление наличия гаджетозависимости у обучающихся 2 класса

По результатам вторичной диагностики мы выделили, что процент детей с отсутствием риска развития гаджетозависимости не изменился. В стадию увлеченности, по результатам исследования попали 8 человек, что на одного больше, чем при первичной диагностике. Количество учеников с

риском развития гаджетозависимости снизился на 1.



Проведенная вторичная диагностика позволяет сделать предварительный вывод о результативности разработанного комплекса и необходимости проведения систематической целенаправленной деятельности по профилактике гаджетозависимости у обучающихся младших классов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном мире процесс компьютеризации приобретает все большее значение. В связи с этим одной из самых актуальных проблем становится проблема гаджетозависимости. В особенности это относится к детям, в частности к обучающимся младших классов. Виртуальное пространство охватило практически все сферы человеческой жизни, трансформируя при этом не только отдельные действия, но и человеческую деятельность в целом, оказывая влияние на все психические процессы.

Решая первую задачу, мы выяснили, что гаджеты в переводе с английского означают «техническую новинку». Гаджетозависимостью называют социальное явление, которое характеризуется злоупотреблением гаджетами.

Опасность чрезмерным увлечением гаджетами состоит в первую очередь в затруднении социализации ребенка, так как зависимые предпочитают нахождение в виртуальном мире живому общению. Помимо социальной жизни гаджетозависимость влияет и на физическое здоровье ребенка.

Младший школьный возраст представляет собой важный период в становлении личности ребенка. Для ученика начального звена по-прежнему остается важным общение с родителями. Нередко современные родители приобретают для ребенка телефоны, оснащенные разнообразными функциями. Но из-за уменьшения родительского контроля у детей возникает зависимость от телефона. Часто получается, что детей другой досуг уже не интересуют. Вышесказанное часто ведет к возникновению у детей младшего школьного возраста гаджетозависимости.

Профилактикой называют предварительные меры для недопущения чего-либо. В проведенных исследованиях было установлено, что причина формирования гаджетозависимости кроется не в компьютерной деятельности пользователя, а в его личностных свойствах.

Методы профилактики мы определили как комплекс мер социально-психологического, педагогического характера, направленных на нейтрализацию воздействия отрицательных факторов социальной среды на личность с целью предупреждения отклонений в ее поведении.

Мы выделили методы профилактики, применение которых возможно для профилактики гаджетозависимости у младших школьников.

Одним из этих методов является игра. Игрой называют форму деятельности в условных ситуациях, направленную на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закрепленных способах осуществления предметных действий, в предметах науки и культуры.

Значение игры в жизни каждого ребенка не ограничивается только лишь ее развлекательными возможностями. Феномен игры состоит в том, что она является эффективным способом отдыха, способным перерасти в терапию, творчество, обучение, модель жизненных ситуаций и т.д. В современных образовательных организациях делается упор на интенсификацию и активизацию воспитательно-образовательного процесса, в связи с чем, игра все чаще используется как эффективный метод обучения.

Решая четвертую задачу, мы сделали вывод, что в образовательном учреждении МАОУ Гимназия № 94 практически не ведется работа по профилактике гаджетозависимости у обучающихся, не смотря на понимание ее значимости педагогами и родителями обучающихся. Проводимые мероприятия носят эпизодический характер, в течение года проводятся единичные лекции и беседы в школе отсутствует программа, направленная на профилактику гаджетозависимости учеников. Так, за 2019-2020 учебный год в образовательном учреждении были проведены 4 беседы в формате внеклассного мероприятия с учениками на тему зависимостей, в том числе и зависимости от гаджетов. Так же в комплексном плане деятельности педагогического коллектива по профилактике запланирована лекция для родителей на тему профилактики зависимости.

По итогам исследования, которое проводилось во 2 класс, мы выяснили, что:

- У 12% респондентов отсутствует риск развития гаджетозависимости;
- 23 % учеников находятся в стадии увлеченности гаджетами;
- 53% опрошенных школьников находятся в группе риска развития зависимости от гаджетов;
- У 12% обучающихся была обнаружена гаджетозависимость.

Так же мы провели анкетирование их родителей с целью выявления наличия гаджетозависимости у детей, по мнению их родителей. По итогам исследования мы выделили, что 100% детей умеют пользоваться гаджетами в повседневной жизни. 70% детей по наблюдению родителей проявляют заинтересованность к гаджетам 7-8 раз в день. В среднем дети проводят за гаджетами 1-2 часа в день. 68% родителей не поощряют увлеченность детей гаджетами. 52% опрошенных родителей обеспокоены использованием гаджетов у их детей. У 80% детей установлена блокировка запрещенных сайтов родителями.

Решая пятую задачу, мы разработали комплекс игр с целью предотвращения появления гаджетозависимости у младших школьников. С целью предотвращения появления гаджетозависимости у младших школьников. На практике нам частично удалось реализовать предложенный комплекс. Проведенная после этого вторичная диагностика предварительно показала результативность предложенного комплекса и необходимость дальнейшей целенаправленной систематической деятельности по профилактике гаджетозависимости у обучающихся 2 класса МАОУ Гимназия № 94.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии/ А. Адлер, Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская. – Москва : НПО «Прагма», 1993. – 175 с. – Текст: непосредственный.
2. Алмазов, Б. Н. Психология социального отчуждения / Б. Н. Алмазов. – Екатеринбург : Издательский дом «Уральская государственная юридическая академия», 2014. – 172 с. – Текст: непосредственный.
3. Андреев, А. С. Интернет-аддикция как форма зависимого поведения / А. С. Андреев, А. В. Анцыборов. – URL:<http://med-read.ru/internet-addiksiya-kak-forma-zavisimogo-povedeniya/> (дата обращения: 04.03.2020). – Текст: электронный.
4. Арестова, О. Н. Мотивация пользователей Интернета / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский. – URL:<http://www.relarn.ru/human/motivation.txt> (дата обращения: 13.04.2020). – Текст: электронный.
5. Ахрямкина, Т. А. Психологические аспекты изучения проблемы поведенческой аддикции / Т. А. Ахрямкина, Н. А. Добровидова, Т. П. Жарикова // Психология в вузе: научно-методический журнал. – 2013. – №2. – С. 184-187. – Текст: непосредственный.
6. Баксанский, О. Е. Современная психология: теоретические подходы и методологические основания / В. М. Самойлова, О. Е. Баксанский. – Москва : Либроком, 2017. – 280 с. – Текст: непосредственный.
7. Белянкова, Н. М. Игра? Не только... Воспитание школьников / Н. М. Белянкова, К. Чупаева // Воспитание школьников : Теоретический и научно-методический журнал. – 2002. – №7. – С.19-20. – Текст: непосредственный.
8. Бурова, В. А. Социально-психологические аспекты интернет-зависимости / В. А. Бурова. – URL: <http://cyberpsy.ru/articles/burova-internet-addiction/> (дата обращения: 04.03.2020). – Текст: электронный.

9. Бухановский, А. О. Зависимое поведение: клиника, динамика, статика, влечение, профилактика / А. О. Бухановский. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 360 с. – Текст: непосредственный.
10. Варашкевич, С. А. История конверсии компьютерной игры / С. А. Варашкевич. – Москва : ИП РАН, 2015. – 133 с. – Текст: непосредственный.
11. Вовденко, О. В. Психологические нарушения социализации подростков и их классификация / О. В. Вовденко // Актуальные проблемы науки и гуманитарного образования. – Москва : Изд-во Русско-американского института, 2010. – С. 84-86. – Текст: непосредственный.
12. Войскунский, А. Е. Психологические исследования Интернет-аддикции/ А. Е. Войскунский // Вторая Российская конференция по экологической психологии. Москва, 12-14 апреля 2000 г. – Москва : Экопсицентр РОСС. – С. 251-253. – Текст: непосредственный.
13. Волкова, М. В. Личность как субъект инноваций / М. В. Волкова. – Чебоксары: НИИ педагогики и психологии, 2010. – 71 с. – Текст: непосредственный.
14. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Санкт-Петербург : СОЮЗ, 1997. – 224с. – Текст: непосредственный.
15. Геращенко, И. Педагогическая конфликтология // Учитель. – 2014. – №2. – С. 65-67. – Текст: непосредственный.
16. Горонин, П. В. Девиантное поведение / П. В. Горонин. – Минск : БГЭУ, 2010. – 57 с. – Текст: непосредственный.
17. Горяева, Т. Н. Социализация молодежи // Аспирант и соискатель / Т. Н. Горяева. – 2016. – №2. – С. 16-20. – Текст: непосредственный.
18. Гриффит, В. Виртуальный мир рождает реальные болезни Финансовые известия / В. Гриффит // Финансовые известия. – 1996. – Вып. 54. – № 183. – С. 5-15. – Текст: непосредственный.
19. Дудин, И. И. Характеристика основных форм аддитивного поведения / И. И. Дудин // Методическое пособие. – Благовещенск : ООО «Бегемот», 2009. – С. 13-18. – Текст: непосредственный.

20. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 190 с. – Текст: непосредственный.

21. Змановская, Е. В. Девиантология : Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Змановская. – Москва : Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с. – Текст: непосредственный.

22. Зыков, О. В. Психологическое тестирование. Диагностика и прогнозирование отклоняющегося поведения подростков в образовательной среде: Учебно-методическое пособие / О. В. Зыков. – Москва : Институт наркологического здоровья нации, 2012. – 144 с. – Текст: непосредственный.

23. Иванов, М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М. С. Иванов – URL:  
[http://www.sanaris.com.ua/experts\\_and\\_services/info/specialist/psihoterapevt/2005/09/14/psihologicheskie\\_asp\\_2030.html](http://www.sanaris.com.ua/experts_and_services/info/specialist/psihoterapevt/2005/09/14/psihologicheskie_asp_2030.html) (дата обращения: 15.04.2020). – Текст: электронный.

24. Иншаков, А. Г. Механизм формирования игровой зависимости у людей, увлеченных ролевыми онлайн играми / А. Г. Иншаков//Актуальные проблемы современной психологии. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 34-38. – Текст: непосредственный.

25. Коваль С.А., Холодова К. А. К вопросу об особенностях конфликтного поведения младшего школьника // Вызовы современного образования в исследованиях молодых учёных: материалы Всероссийской научно-практической конференции в рамках XIII Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых учёных «Молодёжь и наука XXI века». – Красноярск, 2017 – С. 69-73. – Текст: непосредственный.

26. Ковальчук, М. А. Девиантное поведение. Профилактика, коррекция, реабилитация / М. А. Ковальчук, И. Ю. Тарханова. – Москва : Издательство «Владос-Пресс», 2010 – 286 с. – Текст: непосредственный.

27. Коротникова, Н. В. Интернет-зависимость и депривация в результате виртуальных взаимодействий / Н. В. Коротникова // Социологические исследования. – 2010. – № 6. – С. 34-39. – Текст: непосредственный.

28. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 940 с. – Текст: непосредственный.

29. Крол, Э. Все об Интернете / Э. Крол. – Киев : ВНТ, 1995. – 591 с. – Текст: непосредственный.

30. Кузечкин, Н. С. Психология человека : учебно-методическое пособие / Н. С. Кузечкин // Вопросы психологической теории. – Санкт-Петербург : ВКА имени А. Ф. Можайского, 2016. – С. 55-84. – Текст: непосредственный.

31. Кухтин, А. А. Формирование ценностных ориентаций у подростков с неадекватным поведением / А. А. Кухтин // Автореферат дис... канд. пед. наук. – Рязань, 2004. – URL: <https://dlib.rsl.ru/viewer/01002668851#?page=1> (дата обращения: 15.03.2020). – Текст: электронный.

32. Леонтьев, А. А. Педагогическое общение / А. А. Леонтьев. – Москва : Начальник, 2017. – 92 с. – Текст: непосредственный.

33. Лобанова, А. В. Подготовка специалистов по профилактике аддиктивного поведения в условиях инновационного обучения в вузе / А. В. Лобанов // Дис... канд. психол. наук. – Москва, 2010. – URL: <http://dislib.ru/psihologiya/6760-1-podgotovka-specialistov-po-profilaktike-addiktivnogo-povedeniya-usloviyah-innovacionnogo-obucheniya-vuze.php> (дата обращения: 21.04.2020). – Текст: электронный.

34. Ложкин, А. Н. Психология поведения девиантной личности: учебно-методическое пособие / А. Н. Ложкин. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – 160 с. – Текст: непосредственный.

35. Лямина, Л. В. Формирование способности к разрешению конфликтов у детей младшего школьного возраста // Педагогика и психология. – 2009. – № 4 (6). – С. 939-943. – Текст: непосредственный.

36. Медведева, И. Я. Ребенок и компьютер / И. Я. Медведева, Т. Л. Шишова, М. Н. Миронова. – Клин : Христианская жизнь, 2013. – 51 с. – Текст: непосредственный.

37. Мертенс, В. Ключевые понятия психоанализа / Под ред. Вольфганга Мертенса. – Санкт-Петербург : БК, 2001. – 383 с. – Текст: непосредственный.

38. Носов Н. А. Виртуальный человек: очерки по виртуальной психологии детства / Н. А. Носов. – Москва : Магистр, 1997. – 192 с. – Текст: непосредственный.

39. Пейперт, С. Переворот в сознании: дети, компьютеры и Плодотворный идеи / С. Пейперт. – Москва : Педагогика, 2017. – 220 с. – Текст: непосредственный.

40. Пиаже, Ж. Избранные психологические труды. – Москва : Просвещение, 1994. – 567 с. – Текст: непосредственный.

41. Погожева, О. В. Психотипологическая изменчивость личности подростков с девиантным поведением в континууме их жизнедеятельности / О. В. Погожева. – Дис...докт. психол. наук. – Москва, 2012. – 361 с. – Текст: непосредственный.

42. Попова, Т. А. Системная профилактика девиантного поведения и употребления психоактивных веществ / Т. А. Попова // Программа семинара-тренинга подготовки учащихся-волонтеров «Миссия доброй воли». – Нижний Новгород : Нижегородский гуманитарный центр, 2004. – С. 82-86. – Текст: непосредственный.

43. Самоукина, Н. В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы/Н.В. Самоукина. – Москва : Новая школа, 1995. – 44 с. – Текст: непосредственный.

44. Семенов, Д. В. Общение с людьми, злоупотребляющими психоактивными вещества – как основной фактор риска развития наркологических проблем / Д. В. Семенов // Отклоняющееся поведение человека в современном мире: проблемы и решения : Материалы II Международной заочной научно-практической конференции.–Владимир

:Издательство Владимирского государственного университета,2011. – С. 216-221. – Текст: непосредственный.

45. Слюсарева, Е. С. Антропологические основы организации и содержания специальной психологической помощи детям и подросткам: учебно-методическое пособие / Е. С. Слюсарева, Е. В. Евмененко. – Ставрополь : Изд-во СГПИ, 2010. – 100 с.– Текст: непосредственный.

46. Смирнова, О. Е. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, приемы, коррекция /О. Е. Смирнова, В .М. Холмогорова. – Москва: ВЛАДОС, 2005. – 158 с. – Текст: непосредственный.

47. Старшенбаум, Г. В. Аддиктология : психология и психотерапия зависимостей / Г. В Старшенбаум. – Москва : Когито–Центр, 2019. – 288 с.– Текст: непосредственный.

48. Субботский, Е. В. Индивидуальное сознание как система реальностей / Е. В. Субботинский // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии / Под ред. А.Е. Войскунского, А.Н. Ждан, О.К. Тихомирова. – Москва: Смысл, 1999. –214 с.– Текст: непосредственный.

49. Тихомиров, О. К. Опыт анализа психологических последствий компьютеризации психодиагностической деятельности / О. К. Тихомиров, Л. П. Гурьева // Психологический журнал. – №2. – 1989. – С. 130-150. – Текст: непосредственный.

50. Фалькович, Т. А. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы / Т. А. Фалькович, Н. С. Толстоухова, Н. В. Высоцкая. – Москва : ВАКО, 2016. – 254 с. – Текст: непосредственный.

51. Форман, Н. Использование виртуальной реальности в психологических исследованиях / Н. Форман, П. Вильсон // Психологический журнал. – 1997. – Т.17. – №2. – С. 15. – Текст: непосредственный.

52. Фрейд, З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. – Санкт-Петербург : Азбука-классика, 2013. – 480 с. – Текст: непосредственный.
53. Фрейд, З. Из жизни детской души / З. Фрейд // Психоаналитические этюды. – Минск: Попурри, 2003. – 273 с. – Текст: непосредственный.
54. Харитонов, А. Основные направления изменения личности современного человека в условиях информационного общества / А. Харитонов. – URL: [http://flogiston.ru/articles/netpsy/personaliti\\_changing](http://flogiston.ru/articles/netpsy/personaliti_changing) (дата обращения: 01.05.2020). – Текст: электронный.
55. Шевченко, Г. П. Формирование духовной культуры учащейся молодежи средствами искусства / Г. П. Шевченко // Духовность личности: методология, теория и практика: Сборник научных трудов. – Луганск : Ноулидж, 2018. – С. 59-60. – Текст: непосредственный.
56. Шмелев, А. Г. Психодиагностика и новые информационные технологии / А. Г. Шмелев // Компьютеры и познание. – Москва : Наука, 1990. – 108 с. – Текст: непосредственный.
57. Шувалов, А. В. Психологическое здоровье детей / А. В. Шувалов // Подростки и молодежь в меняющемся обществе (проблема девиантного поведения) : Сборник тезисов международной конференции. – Москва, 2015. – С. 102-114. – Текст: непосредственный.
58. Эльконин, Д. Б. Ролевая игра – ведущий тип деятельности детей дошкольного возраста / Д. Б. Эльконин // Детская психология. – Москва : Издательство академии педагогических наук, 2007. – 306 с. – Текст: непосредственный.
59. Юнг, К. Г. Конфликты детской души / К. Г. Юнг. – Москва : Канон+, 2012. – 343 с. – Текст: непосредственный.
60. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Бальбот. – Днепропетровск : ДГУ, 2016. – 193 с. – Текст: непосредственный.

61. Яньшин, П. В. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности / П.В. Яньшин. – Санкт-Петербург : Питер2, 2004. – 365 с. – Текст: непосредственный.



**1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, проводя время за гаджетом?**

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

**2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за гаджетом, думая и размышляя о том, как возьмете в руки телефон/компьютер, поиграете в любимую игру, заведете новые знакомства?**

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

**3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером /телефоном или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?**

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

**4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером /телефоном?**

(4)- никогда (3)- редко (2)- часто (1)- очень часто

**5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне гаджета?**

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

**6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер/телефон для улучшения настроения или ухода от проблем?**

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

**7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за гаджетом?**

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

**8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером /телефоном?**

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

**9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером /телефоном?**

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

**10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли;**

**пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?**

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

**11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за гаджетами?**

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

До 15 баллов — 0 % риска развития компьютерной зависимости;

16-22 балла — стадия увлеченности;

23-37баллов — риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);

более 38 баллов — наличие компьютерной зависимости!

**«Мой ребенок и гаджеты»**

1. Умеет ли ваш ребенок пользоваться гаджетами?

а) Да б) Нет

2. Как часто в течение дня ребенок сам проявляет интерес к гаджетам?

а) 2-3 раза б) 6-7 раз в) Не проявляет

3. Сколько времени ребенок проводит за гаджетами?

а) 20 минут б) 1-1,5 часа в) более 2 часов

4. Как ребенок проводит время за гаджетами?

а) Игры б) смотрит мультфильмы в) развивающие приложения

5. Поощряете ли вы увлеченность детей гаджетами?

а) Да б) Нет

---

\_\_\_\_\_ (обоснуйте ответ)

6. У вас есть беспокойство по поводу использования гаджетами вашего ребенка? Какие?

---

\_\_\_\_\_

7. Какие меры по информационной безопасности вашего ребенка вы предпринимаете?

---

\_\_\_\_\_

8. Какие изменения в характере и поведении произошли у вашего ребенка после начала использования гаджетов?

---

\_\_\_\_\_

9. Где ваш ребенок пользуется гаджетами больше всего?

---

\_\_\_\_\_

**Памятка для родителей**

- 1.** Создайте совместно с ребенком правила использования гаджетов и требуйте их исполнения;
- 2.** Покажите ребенку, что все ограничения вы вводите не потому, что вам так хочется, а потому, что вы беспокоитесь о его безопасности и здоровье;
- 3.** Не забывайте интересоваться тем, чем занимается ребенок, проводя время за гаджетом;
- 4.** Настройте блокировку входа на сайты с возрастным ограничением;
- 5.** Предупредите ребенка о том, что в сети он может встретиться с опасным контентом;
- 6.** Следите за своим поведением в присутствии ребенка. Будьте положительным примером.
- 7.** Проводите как можно больше времени вместе с ребенком;
- 8.** Если у ребенка нет хобби, то помогите ему его найти;
- 9.** Разговаривайте с ребенком о его переживаниях и проблемах;
- 10.** Станьте другом для своего ребенка;



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

**СПРАВКА**  
**О результатах проверки текстового документа**  
**на наличие заимствований**  
**Проверка выполнена в системе**  
**Антиплагиат. ВУЗ**

Автор работы

Медведева Любовь Сергеевна

Факультет, кафедра,  
номер группы

Институт педагогики и психологии  
детства

Кафедра педагогики, НО-1602

Название работы

«Игра как метод профилактики  
гаджетозависимости у  
обучающихся младших классов»

Процент оригинальности

**61,2%**

Дата 03.06.2020

Ответственный в  
подразделении

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Дорохова Т.С.  
(ФИО)

Проверка выполнена с использованием: Модуль поиска ЭБС "БиблиоРоссика"; Модуль поиска ЭБС "BOOK.ru"; Коллекция РГБ;  
Цитирование; Модуль поиска ЭБС "Университетская библиотека онлайн"; Модуль поиска ЭБС "Айбукс"; Модуль поиска Интернет;  
Модуль поиска ЭБС "Лань"; Модуль поиска "УГПУ"; Кольцо вузов

**ОТЗЫВ**  
**руководителя выпускной квалификационной работы**

*Тема ВКР:* **Игра как метод профилактики гаджетозависимости  
у обучающихся младших классов**

Студента **Медведевой Любовь Сергеевны**  
Обучающегося по ОПОП **«Педагогика начального образования»**

Очной формы обучения

Медведева Любовь Сергеевна при подготовке выпускной квалификационной работы проявила готовность корректно формулировать и ставить задачи исследования, анализировать, диагностировать причины появления проблем, их актуальность, устанавливать приоритеты и методы решения поставленных задач, что свидетельствует о сформированности профессиональных компетенций

В процессе написания ВКР Любовь Сергеевна продемонстрировала такие личностные качества, как самостоятельность, ответственность, добросовестность, аккуратность, что свидетельствует о сформированности общепрофессиональных компетенций.

Кроме того, она проявила умение грамотно организовывать свою деятельность, планировать время выполнения работы. Соблюдала график написания ВКР, консультировалась с руководителем, учитывала все замечания и рекомендации; показала достаточный уровень работоспособности, прилежания.

Содержание ВКР систематизировано: имеются выводы, отражающие основные положения параграфов, глав ВКР.

Автор продемонстрировал умение делать самостоятельные обоснованные и достоверные выводы из проделанной работы, пользоваться научной литературой профессиональной направленности.

Заключение не соотнесено с задачами исследования, отражает основные выводы работы.

## ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа студента Медведевой Любовь Сергеевны соответствует требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника УрГПУ, и она рекомендуется к защите.

Ф.И.О. руководителя ВКР – Дорохова Татьяна Сергеевна

Должность – доцент

Кафедра – педагогики

Уч. звание – доцент

Уч. степень – кандидат педагогических наук

Подпись \_\_\_\_\_

Дата: 5 июня 2020